موسوعة الطهي



أعداد
حنان عيد خليفة



الدار الجامعية
للنشر والتوزيع
٨٤ شارع زكريا غنيم - الابراهيمية - الاسكندرية ج.م.ع
ت/فاكس : ٥٩٠٧٤٦٦ - ٥٩١٧٨٨٢/ ٠٣/ ٢+ موبايل : ٠١٠٥٨٥٧٨٨٢
E-mail:m20ibrahim@yahoo.com

تجهيزات فنية
تافكس TAVEX Graphic

تحذير



505190 202348

مُقدِّمة

قبـل ان يخلق الله الانســـان - اعد له جنة يعيش ويأكل من ثمارها والانســـان الاول خلق وقــد وجد تحــت قــدميه من الخيرات الكثير .. ثمار تحت قدميه وطيور في السماء وأسماك في البحــر وحــيوانات على الارض أحلها للانسان فجميعها طيب ، وحرم عليه الخبيث منه .

* وعليه ندرك قيمة الغذاء فهو إحتياج بــيولوجي لاغنى عنه لأجســـادنا ولكن هل الطعام فقط ماتحتاج اليه أجسادنا ..؟

* بالتأكيد ليس الطعام وحدة مانحتاج اليه وأدل مثال على ذلك ماورد في تقـــرير منظمة الغذاء العالمية في أن من يموتون بــالتخمة أكثر ممن يموتون من الجوع وعليه نقول أن مانحتاج اليه فعلاً هو غذاء متوازن صحي حتى نحصل على القيمة المطلوبة فلا تنعكس الأمور ويحــدث لاقدر الله العكس وهو الغير مطلوب

*** وموسوعتنا الخاصة بالطهى كان هدفنا منها عدة نقاط**

١- توفر القدر الضروري من المعلومات الاساسية للقارئة في علم الغذاء بحث يتمكن من تكوين وجبة صحية مشــتملة على العديد من العناصر الغذائية المنوعة .

٢- تفهم القارئة لاحتياجات ومتطلبات أسرتها فتمنحهم إياها دون نقصان او زيادة فهذا طفل يمر بمرحلة نمو إذن في إحــتياج للعناصر الغذائية التي تساعده في نمو جسده وهذا شاب رياضي يحرق سعرات حرارية فيجب توفير وجبة توفر هذا الكم من السعرات المفقودة وهكذا .

٣- إحداث تنوع فيما يقدم من وجبات فتكرار الصنف بنفس الشــكل قــد يخلق نوع من الملل لدى الأسرة ولكن دون شك التشــكيل في تقــديم الصنف نفسه سيجعل إقبال أسرتك عليه أكثر .

٤- توفير مساحة كبيرة للاطلاع على مأكولات ومشروبــات شــعوب مختلفة والخروج من دائرة المأكولات التي توارثناهــا عــن جداتنــا وأمهاتنا فإذا كانت هناك مناسبة لدعوة آخرين لتناول الغذاء أو العشاء عندك يجد لديك ماهو مختلف .

٥- حرصنا على الشرح الجيد لكل وجبة حتى يصبح التنفيذ سهل لقليلات الخبرة في فن الطهى والمتزوجات حديثاً .

٦- أيضاً حــرصنا على تقــديم آداب وفنون إعداد المائدة وبــروتوكول دعوات العشاء والغذاء وحفلات الشاى .

حنان عيد خليفة

الغذاء ..

عبادة وإفادة..

عزيزتي .. الغذاء عبادة وافادة فأقبالنا على ما احله الله من طيبات وشكرنا له على نعمه علينا عبادة للخالق الذي وهب لنا ارواحنا وكل هذه الطيبات .. أيضاً عبادة للخالق متى قدرنا هذه النعمة فلا نسرف فيها .. أيضا لانغالي فيكون غذائنا سبب لشقائنا .

كذلك .. الغذاء إفادة ولا أقصد المعنى القريب وهو انه يمد الجسم بما يساعده على القيام بأعماله وانشطته فهذ أمر معروف للجميع ولكن الذي اقصده معنى آخر وهو أن يكون للغذاء فائدة إجتماعية .. ذلك بالحرص على تجمع الأسرة حول المائدة فهذا لاشك يخلق جو من التقارب وإستمتاع الاسرة ببعضها بل وفرصة لمناقشة أمورها بل أرى انه على كل سيدة أن تنتهز فرصة تجمع الاسرة لتناقش معهم أفضل الاطعمة التي يفضلونها فتضع قائمةً بمأكولات الاسبوع مراعية ان تضم ما يرغبون فيه وأن تكون منوعة مشتملة على العناصر الغذائية كلها . بذلك تضمن انه وخلال هذا الاسبوع وصل لجسد كل الاسرة مايحتاجه من العناصر الغذائية فيتحقق هدفنا وهو

غذاء .. شهي .. صحي

أيضاً مراعاتك تجميل وتنويع المائدة يساعد على فتح شهية أسرتك وحرصهم على التجمع حول مائدتك ايضاً يعطي إنطباع طيب عنك لدى ضيوفك .

أخيراً نقول لك

هنيئاً .. مريئاً

بأذن الله

نصائح هامة

رأينا ان تكون هذه النصائح هى بدايتنا لما لها من أهمية
فبعضها حلول لمشاكل تؤرق الكثير من السيدات
والبعض الاخر هو لتحقيق النظافة والحماية لكِ ولافراد
اسرتك وعليه تتحقق المعادلة (طعام شهى وصحى)

١- أحرصى على ذر قطرات من النوشادر فى ارجاء المطبخ وخاصة حول صناديق القمامة فهذا كفيل بأبعاد الحشرات المنزلية والقطط المتطفلة .

٢- ضعى اصبع من الطباشر داخل ادراج الادوات الفضية لضمان امتصاص الرطوبة فهذا يجعل الادوات دائماً فى حالة لمعان .

٣- وزع قطع الصابون الصغيرة المتبقية من الحمام فى اماكن متفرقة من المطبخ ليحتفظ برائحته طيبة .

٤- خصص قطعة رخام لتقطيع اللحوم والدواجن والاسماك بدلاً من الخشب الذى يلتقط البكتريا وينقلها للخضروات التى تقطعينها عليه بعد ذلك أما لوح الخشب فخصصيه للخبز ولمزيد من الحرص تغسل هذه الالواح عقب الاستخدام وقبل الاستخدام .

٥- عند غسيل فوط المطبخ راعى اضافة قطرات زيت لماء الغسيل فتساعدك على ازالة ما بها من اوساخ .

٦- كذلك تمرر الفوط الخاصة بالمطبخ على نشا خفيف بعد غسلها يساعدك فى التخلص من وبرها الذى تتركه على الاكواب عند تجفيفها .

٧- حين تسبب قطع الصابون المتبقية فى انسداد البالوعة .. اخرجى بعض من الصودا الكاوية وبعض من ملح الطعام واتركيهم فى البالوعة مدة ثلاثون دقيقة ثم دفقى ماء ساخن لشطف البالوعة يعقبه ماء فاتر .

٨- احرصى على وضع فوطة فى قاع الحوض وحوافه عند الشروع فى غسيل اوانى صينى أو قطع كرستال لتحاشى احتكاكها وحدوث خدوش بها .

٩- افضل طريقة للعناية بأدوات المطبخ المغطاه بالمينا (الاطباق) هو ملئها بالماء الساخن وتركه يبدد فيها فهذا من شأنه حمايتها من التشقق .

١٠- للعناية بالغلايات ينصح من فترة لاخرى وضع قشور من البطاطس والماء

وتركه يغلى بداخلها .

١١- لا تلقى ببقايا القهوة حتى تفيدك فى غسل الزجاجات ذلك بأدخالها فى الزجاجة مع اضافة الماء والصابون ثم الرج الجيد وتركها بعض الوقت ثم الشطف لتعود نظيفة جداً .

١٢- لتنظيف الأوانى الالومنيوم يمكنك صب قليل من الخل والماء وغليه داخلها ثم نشطف أو نضع ملعقة من الملح الخشن وملعقة خل أو يستبدل بقشر ليمون وبعض الماء ويغلى بداخلها ثم تشطف جيداً يمكنك تنفيذ ذلك مرة كل شهر لتحافظ الاوانى على بريقها .

١٣- ادعكى السكاكين بقشر الليمون لازالة البقع منها والسكاكين ذات المقابض العاجية تنظف بالماء والنشادر وفى حالة الصدء استخدمى صنفرة ناعمة .

١٤- افضل طريقة لنظافة براد الالومنيوم ملئه بالماء مع اضافة ملعقتين صغيرتين من البوراكس وقليل من مسحوق التنظيف ويترك يغلى مدة ثلاثون دقيقة .

١٥- للتخلص من الرائحة النفاذة فى البرطمانات املئيها بالماء البارد مع اربعة معالق شاى من بودرة المستردة وترج جيداً وتترك مدة يوم كامل ثم تشطف.

١٦- لتنظيف الخلاط للتخلص من أثار الدهون به أملئيه بالماء مع قطرات من الليمون وبعض من مسحوق التنظيف ويخفق .

١٧- لازالة الشروخ من الفناجين والاطباق ضعيها فى وعاء به حليب واتركيها والحليب يغلى لمدة ساعة إلا ربع وستجدى أن الشروخ أختفت .



طرق حفظ المأكولات في الفريزر

(١) **الخضروات الورقية** : قومى باســتئصال الاجزاء الغير مســتخدمة منها واغسلى الباقـى جيداً وصفى الماء الزائد أما ذلك الماء العالق على الاوراق فأتركيه وضعى هذه الخضروات فى الدرج اســفل الثلاجة فالبــرودة هنا مناسبة وذلك الماء العالق يخلق رطوبة فحافظ على نضارى الورق مدة من أسبوع لاسبوعين .

(٢) **الخضروات ذات الجلد** : تغســل جيداً وتجفف تماماً وتحــفظ فى الدرج الخاص بالفواكه فى الثلاجة بذلك يمكنك الحفاظ عليها مدة تصل الى خمسة أيام .

(٣) **الفواكه** : يمكنك حفظ الطرى منها مدة ثلاثة أو اربعة أيام على الاكثر أما الجاف منها يبقى مدة أسبــوعين على الاكثر على أن يغســل ويجفف جيداً ويوضع فى المكان الخاص بالفاكهة وهو الدرج اســفل الثلاجة أما الطرى مثل الفراولة يحفظ بدون غسل فى أكياس ورقية ويوضع على الارفف .

(٤) **اللحوم** : إذا كانت مغلفة توضع بغلافها داخل الفريزر وإذا كان الاحتفاظ بها فسيكون لمدة أطول سيحتاج الامر لتغليف آخر على غلافها .
أما اللحــوم الطازجة فيفضل أن تلف فى ورق الالومنيوم وتوضع على الرف أسفل الفريزر مباشرة ، ويفضل حفظك للحوم لا يستمر أكثر من يومين .

(٥) **الاسماك** : يفضل أن تستخدم طازجة وإذا كان الامر يلزم حفظ ننصح الا يزيد عن يومين

(٦) **الدواجن** : زيلى عنها غلاف السوق وتوضح فى ورق سلوفان دون احكام

(٧) **الجبن :** تخزن بأغلفتها و عقب الاستخدام يعاد لفها بأحكام بورق سلوفان أو الومنيوم وتوضع على رف الباب ويفضل الا تمكث اكثر من اسبوعين .

(٨) **المخللات :** المخللات والتوابل تحفظ على ارفف باب الثلاجة .

(٩) **المأكولات :** المتبقى من المأكولات يجب الاسراع بحفظها بأوعيتها بعد التأكد من تغطيتها .

★ **الجزر :** اقطعى رؤوس الجزر قبل حفظه فالرأس يمتص الرطوبة من الجزرة فتغدو هشة وجافة .

★ **القنبيط :** يمكنك طهو عروق القنبيط فى المدة نفسها اللازمة لنضج الزهرة إذا فتحت فى اطراف العروق اخاديد متقاطعة فى شكل علامة الضرب (×)

★ **البصل :** إذا حفظت البصل فى الثلاجة فإنك توفرين على نفسك مقداراً من الدموع التى تذرفينها لدى تقطيعه.

★ **البنجر :** لكى تحفظى للبنجر لونه الأحمر الزاهى ، اسلقيه كاملاً مع حوالى خمسة سنتيمترات من ساقه . اضيفى قليلاً من الخل الى الماء الذى يسلق فيه كى لا يبهت لونه .

★ **الكرفس :** لا ترمى أوراق الكرفس بل جففيها ثم انخليها كالدقيق لاستخدامها لاحقاً فى اضافتها للشوربة والمقالى والسلطة .

★ **البطاطس :** البطاطس من الخضر التى لا يتم حفظها مجمدة بالمنزل لأنها تفقد صلابتها وطعمها و لا تحفظ بالثلاجة لأن هذا يساعد على تحول المواد النشوية بها الى مواد سكرية فتصبح غير صالحة للتحمير والشى والبيوريه وأفضل طريقة لتخزين البطاطس هى أن تخزن فى مكان رطب متجدد الهواء درجة حرارته من ١٠ الى ١٣ درجة مئوية ويفضل شراؤها بكميات صغيرة للاستهلاك أو الحفظ لمدة قصيرة . ويساعد على هذا تواجدها فى معظم أيام السنة .

★ **إضافة بعض ملح الطعام** الى مياه غمس البطاطس بعد تقشيرها وتقطيعها للقلى يجعلها هشة لذيذة .

★ **الموز :** خزنى الموز فى الثلاجة بعد نضجه فالبرودة تجعل لون قشرته قاتماً

لكنها لا تؤذى ما بداخلها.

★ **الليمون** : إذا كنت تحتاجين الى قطرات قليلة من عصير الليمون ، اغرزى شوكة فى الليمونة وأعصرى من الثقب المقدار الذى تحتاجين اليه

★ **الخوخ** : ثمر الخوخ تنضج أكثر إذا حفظتيها فى علبة وغطتيها بورق الصحف لتنضج سريعاً .

★ **الجبن** : للاحتفاظ بالجبن طرياً لفى الاجبان الصلبة بقطعة من القماش مبللة بالخل.

★ سخنى شفرة السكين فتصبح قطعة الجبن سهلاً كقطع الزبدة .

★ لكى تمنعى الجبن من التصلب افركى الجانب المقتطع منه بقليل من الزبدة

- ابقاء الجبن فى الثلاجة مدة ١٥ دقيقة يسهل بشره

★ **السمك** : قبل تنظيف السمك افركيه بالخل هكذا تنزع قشرته بسهولة أكثر

★ لازالة رائحة السمك من يديك ، افركيهما بالخل والماء أو الملح والماء .

★ عند القلى أضيفى الى زيت القلى قطرات من الليمون أو الخل فهذا يقضى على رائحة السمك المنبعثة عند القلى .

★ **اللحم** : لمنع رقائق اللحم من الالتصاق بعضها ببعض ، لفى المجموعة فى شكل انبوبة واربطيها بشرائط من المطاط قبل وضعها فى الثلاجة .

★ لصنع الهامبورجر بطعم لذيذ ضعى مقدار ملعقة من الجبن فى داخلها



طريقة صنع البهارات

المقادير : ملء ملعقة شاى قرفة - حبة جوزة الطيب - ٢ ملعقة فلفل أسود - ملعقة صغيرة زنجبيل - خمس حبات حبهان - ٤ / ١ ملعقة شاى قرنفل - ملعقة ملح صغيرة .

الطريقة :

١- تطحن هذه المقادير معاً جيداً ثم تنخل بمنخل ناعم (إذا احتاج الامر) وتحفظ فى زجاجات صغيرة جداً محكمة الاغلاق بالثلاجة حتى تبقى طازجة دائماً ويوخذ منها عند الاستعمال .

لعمل البقسماط اللازم لتغطية اللحوم وغيرها .

المقادير : كوب بقسماط عادى - ٢ / ١ باكيت بيكنج بودر - ١ شوربة فورية - بهارات كما ترغبين .

أخلطى جميع المقادير واستعمليها وقت اللزوم

★ للحصول على لون أحمر جميل عند تحمير الدجاج أو أى نوع من الطيور ، تغمس فى اللبن الحليب قبل التحمير ، فتكتسب حمرة مع احتفاظها بانسجتها .

★ للتأكد من سلامة البيض ، توضع البيضة فى إناء به ماء ، المذاب فيه بعض الملح فإن طفت ، فهى فاسدة وغير صالحة للأكل ، وإن غطست فهى طازجة .

★ للتأكد من ضبط الملح فى التخليل ، توضع بيضة فى ماء التخليل وتستمر اضافة الملح حتى تطفو البيضة الطازجة .

★ للتخلص من الروائح النفاذة باليدين مثل روائح البصل والثوم ، فيمكن الامساك (بالأصابع الخمس) بيد ملعقة من الصلب الذى لا يصدأ أو أى من مصنوعات هذا المعدن الذى يمتص رائحة البصل أو الثوم تحت المياه

الجارية .

★ وضع كمية صغيرة (كوب) من ملح الطعام فى مياه الشطف ، يمنع الملابس المغسولة من الالتصاق بحبال التعليق فى الايام الباردة .

★ إن لم يلصق طابع البريد أو الظرف ، فيمكن لصقه بتمرير حبات من الارز المسلوق عليه أو بتعريضه لبخار حليب مغلى .

★ يمكن التخلص من بعض بقع المكواه (أو أى حرق خفيف) بـتمرير نصف بصلة عليه ، ثم شطف مكان البقعة بمياه باردة .

★ إذا زاد طعم الملح فى الطعام (الحساء أو أى وجبة مطهوة بالغلى) ، فيمكن اضافة مكعبات من حبات البطاطس الى الخليط ويمكن التخلص منها بـعد نضج الطعام . أو باضافة بعض السكر للخليط .

★ ان زاد طعم السكر فى الطعام ، فيمكن إضافة بعض الملح أو ملعقة صغيرة من الخل .

★ تعرض البيضة لعصير الليمون يمنع تشقق القشرة فى اثناء السلق .

★ للحصول على ارز اكثر بياضاً يمكن اضافة بعض عصير الليمون فى اثناء الطهى .

★ لاضفاء نكهة خفيفة من الثوم للسلاطة ، يمسح الاناء ببعض شـرائح الثوم قبل وضع السلاطة به ، فلا ثمة حاجة لاضافة قطع الثوم بالسلاطة ، حرصا على رائحة الفم مقبولة .

★ حتى لا تخرج محتويات البيضة المكسورة وقت السلق ، يمكن لفها فى ورقة زبدة واحكام طرفى الورقة جيداً ، وسلقها وهى ملفوفة .

★ لتوفير الوقت الذى يستغرقه طهى الدجاج ، وبخاصة كبير السن منها ، ينقع الدجاج فى إناء كبير مملوء بـالماء المضاف اليه فنجاناً من الخل ، ونتركها فيها طوال الليل . وفى الصباح تغسل جيداً قبل الطهى

طعام شهى وصحى

OILS
FATS
SWEETS

لعلنا غدونا متفقين على القاعدة السابقة ولاشك ان هذا ماتنشدة السيدة لها ولافراد اسـرتها وليتحقـق ذلك فقـاعدة اولى نضعها فى الاعتبـار هو ان يكون الطعام المقـدم يفى احـتياجات كل فرد حسب المجهود المبذول وبطريقة مبسطة نقـول ان المواد الغذائية نحصل منها على طاقـة يجب ان نبددها فى اعمالنا وانشطتنا ففى حـالة زيادتها عن الحاجة تختزن فى الجسم مسببة شحوم وزيادة وزن ولذا علينا تحـديد احـتياجاتنا فلانزيد عنها وسنفرد مساحة من موسـوعتنا لادراج اصناف المأكـولات ومـا تحتوية من سعرات ايضا يجب ان تعلمى شـيئ عن المجاميع الغذائية وتحـرصى أن تشتمل مائدتك على اطعمة منوعة بأحد هذة المجاميع حتى يكون ذو قيمة وفائدة .

المجاميع الغذائية

(أ) مجموعة الكربوهيدرات ـ مجموعة الطاقة

وتشمل النشويات كالارز والبطاطس والمكرونة إضافة لجميع أنواع الدهون الحيوانية والنباتية وأيضاً السـكريات وهى هامة جداً للجسـم إذ تمده بالطاقـة اللازمة لنشـاطه اليومى .. وهناك نشـويات لها ميزة خاصة وهو أنها غنية بالألياف مثل (الترمس - الحلبة - العدس - اللوبيا - الحمص - الفول - الذرة - الفاصوليا الناشفة - القمح غير منزوع القشرة) وترجع أهمية الالياف لقدرتها على مقاومة الامساك لانها لا تهضم وتتحـول لمخلفات تزيد من كتلة الفضلات بالتالى يسهل إخراجها - كذلك الالياف تمنع ارتفاع نسبة الكوليسترول لاتحادها مع العصارة المرارية مما تقلل امتصاص الكوليسـترول - أيضاً هام لانقـاص الوزن كذلك من فوائدها الحماية من السـرطان - أخيراً الالياف تتوفر أيضاً فى بعض الخضروات والفواكه مثل (السبـانخ - القرنبـيط - الكرنب - الخوخ - المشمش - التين - الخرشوف - الجزر - البطاطس - التفاح) .

هذا ويندرج تحـت هذه المجموعة (الدهون) فهى أيضاً مصدر للطاقـة والجرام الواحد من الدهون يوفر سعرات ضعف باقـى أنواع الكربـوهيدرات السابقة لذا يجب الحذر فى التعامل معها خاصة أنها ترفع نسبـة الكوليسـترول

واليك قائمة لبعض المأكولات الفنية بالكوليسترول لتحذريها (اللحم البقرى – الكندوز – الكبد – القلوب – الضانى – اللسان – الماكريل – الكافيار – السالمون – الاستاكوزا – الكلاوى – السجق – صفار البيض – السمن البلدى – الجبن الدسم – الجندفلى – اللبن الدسم ومنتجاته قوانص واكباد الطيور – الكابوريا)

(٢) مجموعة البناء (البروتينات)

هامة جداً لاستمرار النمو والحفاظ عليه حيث تعمل على تجديد ما يهلك من الانسجة وتتوفر فى اللحوم الحمراء والبيضاء وبدائلها من البقوليات مثل الفول والعدس والبازلاء وغيره – كذلك منتجات الالبان والمكسرات والبذور والحبوب المجففة .

(٣) مجموعة الوقاية :

وهى التى تمد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات وأملاح معدنية تقيه من الامراض وتلك تتوفر فى الخضروات جميعها خاصة الورقية منها كالخس والجرجير والسبانخ ايضاً فى الفاكهة وما يجب أن نذكره أن طهى الخضروات يفقدها جزء من فيتاميناتها لذلك ننصح كلما امكن تناولها دون طهى وبقشرها .



المأكولات وسعراتها

الخضروات

النـــــوع	بروتين	دهــون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
طماطم	٩ر	-	٢ر٨	١٥
فجل	١	-	٢ر٨	١٦
كرنب	٨ر	-	١ر٣	٩
كوسة	٤ر	-	١ر٤	٧
خس	١ر١	-	١ر٨	١٢
سبانخ	١ر٥	-	١ر٤	٢٧
خرشوف	١ر٦	-	٣ر٢	٢٠
بنجر	١ر٨	-	٩ر٩	٤٨
جزر	٦ر	-	٤ر٣	٢٠
بصل	٦ر	-	٢ر٧	١٤
بصل محمر (تقلية)	١ر٨	٣٣ر٣	١٠	٣٥٨
لفت	٧ر	-	٢ر٣	١٢
بطاطس	١ر٤	-	١٩ر٧	٨٧
بطاطس (شيبس)	٣ر٨	٩	٧ر٣	٢٥٢
بازلاء	٥	-	٧ر٧	٥٢
عموم الخضروات	٣-٢	-	٧-٣	٣٦ - ١٦

نشـــويات

النـــــوع	بروتين	دهــون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
خبز فينو	٨ر٥	١ر٢	٥١ر٤	٢٥٠
خبز شامى	٨ر٥	١ر١	٥٤ر٦	٢٦٧
خبز بلدى	٦ر٣	١ر١	٥٠ر٢	٢٣٩
مكرونة	١٢ر٨	٠ر٢	٧٥ر٥	٣٦٤
مكرونة مطبوخة	٣	-	١٨	٨٦
ارز جاف	٥ر٩	٠ر٤	٨٠ر٣	٣٥٧
ارز مطبوخ	٢	٠ر٢	٢٠	٩٢
كورن فلور	٨ر	٠ر١	٨٧ر٦	٣٦٣
كورن فليكس	١٠ر٧	٥ر٢	٧٨ر٧	٤١٥
جبوب قمح	٨	١	٥٢	٢٥٥
كنافة	؟	؟	؟	٣٥٠
هريسة وكعك	؟	؟	؟	٥١٠
بقلاوة	؟	؟	؟	٥٤٠



المأكولات وسعراتها

بروتنيات

النـــــوع	بروتين	دهـــون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
بياض البيض	١٠ر٧	ار	١ر٤	٥١
صفار البيض	١٥ر٥	١٣ر٣	٢ر١	١٨٣
البيضة كاملة	١٢ر٣	١١ر٣	١ر٦	١٦٢
بلوبيف	٢٢ر٣	١٥	-	٢٣٢
بسطرمة	٢٦ر٨	٢ر٣	-	٢٢٤
لحم بقرى مشوى	٢٥ر٢	٢١ر٦	-	٣٠٥
كلاوى ضانى	٢٨	٩ر١	-	٢٠٠
مخ ضانى	١١ر٧	٦ر٧	-	١١٠
كبده بقرى	٢٩	١٥ر٩	-	٢٧٠
كرشــه	١٨	٣	-	١٠٢
فخده ضانى (مسلوقة)	٢٥ر٨	١٦ر٦	-	٢٦٠
فخدة ضانى (محمرة)	٢٥	٢٠ر٤	-	٢٩٣
سجق بقرى	١١ر٥	١٣ر٠	-ر١٣	٢١٥
لسان بقرى	١٩ر١	٢٣ر٩	٢ر٣	٣١٠
ارانــب	٢٦ر٦	٧ر٧	-	١٨١
ديك رومى	٣٠ر٢	٧ر٧	-	١٩٥
دجاج مسلوق	٢٦ر٢	١٠ر٢	-	٢٠٣
دجاج مشوى	٢٩ر٦	٧ر٣	-	١٨٩
بط مشوى	٢٢ر٨	٢٣ر٦	-	٣١٣
سمك	٢٢	١ر٤	-	١١٣
السالمون	١٩ر١	١٣	-	١٩٩
سردين	٢٠ر٤	٢٢ر٦	-	٢٩٤
ثعبان السمك	٢٠	١٦		٢٣١

الالبان ومنتجاتها

النـــــوع	بروتين	دهـــون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
لبن كامل الدسم	٣ر٣	٣ر٦	٤ر٨	٦٧
لبن منزوع الدسم	٣ر٦	ر٨	٤ر٦	٤١
مجفف كامل الدسم	٢٤ر٥	٢٤ر٢	٣٥ر١	٤٦٩
زبادى	٣ر٣	١ر٦	٥ر٤	٥٠
القشدة	٢ر١	٤١	١ر٥	٣٩٦
أيس كريم	٤	٣ر٩	١٨	١٧٦
جبنة شيدر	٢٥ر٢	٣٢ر١	٣ر٤	٤١٦
جبن قريش	١٤	٤	٣	٧٨

الفواكة

النــــوع	بروتين	دهـــون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
تفاح	ر٣	-	١١ر٧	٥١
مشمش	ر٦	-	٦ر٧	٣١
كريز	ر٦	-	١١ر٩	٥٠
جريب فروت	ر٦	-	٥ر٣	٢٤
برتقال	ر٨	-	٨ر٥	٣٨
بطيخ وشمام	١	-	٥ر٢	٢٦
كمثرى	ر٢	-	١٠ر٤	٤٤
فراولة	ر٦	-	٦ر٢	٢٨
موز	١ر١	-	١٩ر٢	٨٣
عنب	ر٦	-	١٥ر٥	٦٦
عصير ليمون	ر٣	-	١ر٦	٨
عثير برتقال	ر٦	-	٩ر٤	٤١

بقوليات

النــــوع	بروتين	دهـــون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
فول نابت	١ر٤	؟	١ر٧	٤٦
فول مدمس دون زيت	؟	؟	٩	٨٠
عدس مسلوق	٦ر٨	؟	١٨ر٣	١٠٣

السكريات

النــــوع	بروتين	دهـــون	كربوهيدرات	سعر / ١٠٠ جرام
السكر	-	-	١٠٠	٤١٠
عسل نحل	؟	؟	٧١ر٤	٢٩٤
عسل أسود	؟	؟	٥٩ر٩	٢٥٢
مربى	؟	؟	٦٩ر٤	٢٨٦
مشمش مجفف	٤ر٨	-	٤٣ر٤	١٩٨
بلح مجفف	؟	-	٦٣ر٩	٢٧٠
تين مجفف	٣ر٦	-	٥٢ر٩	٢٤٥
قراصيا	٢ر٤	-	٤٠ر٣	١٧٥

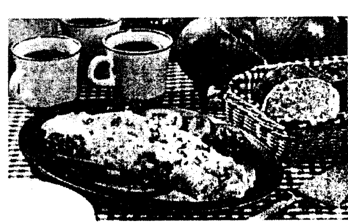
كولا تحوى الزجاجة ٨٠ سعر حرارى سفن تحوى الزجاجة ٧٠ سعر حرارى

سيدتي اصبح معلوم لديك مايحتاج اليه

جسمك من سعرات حرارية وبقى ان تدربي نفسك على تكوين وجبات متنوعة في قيمتها الغذائية من المجاميع التي ذكرناها مراعية كم السعرات من خلال الجداول السابقة ....

واليك الوجبات التالية كنموذج لوجبات تعتمد على السعرات الحرارية المخفضة للوزن

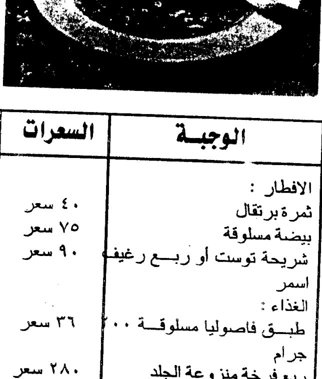




الوجبـة	السعرات
الافطار :	
قطعة جبن ١٠٠ جرام	٨٠ سعر
حبة جريب فروت	٤٠ سعر
شريحة خبز أسمر	٩٠ سعر
أو واحدة توست	
شاى أو قهوة بدون سكر	----
الغذاء :	
جزر مسلوق ملىء ٢ فنجان	٨٤ سعر
مشروم (عش الغراب) ملىء	
فنجان	٢٥ سعر
سمك مشوى بالليمون ١٠٠	
جرام	١٨٠ سعر
سلطة خضراء	١٠٤ سعر
العشاء :	
طبق سلطة فواكه مكون من :	
تفاحة	٤٠ سعر
برتقالة	٤٠ سعر
١ حبة موز	٨٠ سعر
١ كوب زبادى	٧٥ سعر
المجموع الكلى للسعرات	٨٣٨ سعر

الوجبـة	السعرات
الافطار :	
كوب حليب منزوعة الدسم	١٠٠ سعر
بيضة مسلوقة	٧٥ سعر
شاى بدون سكر	----
الغذاء :	
طبق خضار مكون من ١ فنجان	٣٥ سعر
قرنبيت مسلوق	
١ فنجان جزر مسلوق	٤٢ سعر
شريحة لحم مشوى	٢٩٠ سعر
أو مسلوق ١٠٠ جرام	
ربع رغيف اسمر	٩٠ سعر
العشاء :	
سلطة خضراءكالأتى :	
ملىء فنجان طماطم مقطعة	٢٢ سعر
ملىء فنجان خس مقطع	٢٢ سعر
ملىء فنجان جزر مقطع	٤٢ سعر
خيارة واحدة - خل	١٨ سعر
كوب زبادى	٧٥ سعر
شريحة توست	٩٠_سعر
المجموع الكلى للسعرات	٩٠١ سعر





الوجبة	السعرات
الافطار :	
ثمرة برتقال	٤٠ سعر
بيضة مسلوقة	٧٥ سعر
شريحة توست أو ربع رغيف اسمر	٩٠ سعر
الغذاء :	
طبق فاصوليا مسلوقة ٢٠٠ جرام	٣٦ سعر
ربع فرخة منزوعة الجلد	٢٨٠ سعر
ثمرة تفاح	٤٠ سعر
العشاء :	
طبق سلطة خضراء كالآتى :	
ملىء فنجان طماطم مقطعة	٢٢ سعر
ملىء فنجان خس مقطع	٢٢ سعر
ملىء فنجان جزر مقطع	٤٢ سعر
خيارة واحدة - خل	١٨ سعر
كوب زبادى	٧٥ سعر
شريحة توست	٩٠ سعر
المجموع الكلى للسعرات	٨٣٠ سعر

الوجبة	السعرات
الافطار :	
شريحة توست	٩٠ سعر
قطعة جبن ١٠٠ جرام	٨٠ سعر
حبة جريب فروت	٤٠ سعر
شاى بدون سكر	----
الغذاء :	
سبانخ مسلوقة ملىء ٢ فنجان	٥٠ سعر
شريحة لحم مسلوقة أو مشوية	٢٩٠ سعر
عصير برتقال	٨٠ سعر
طبق سلطة خضراء	١٠٤ سعر
العشاء :	
طبق سلطة فواكه كالآتى	
تفاحة	٤٠ سعر
برتقالة	٤٠ سعر
حبة موز	٨٠ سعر
المجموع الكلى للسعرات	٨٩٤ سعر

أخيراً الدليل الغذائي

أن الاهتمام بنظام غذائي ليست مشكلة من هي بدينة فقط فأهمال ذات القوام الرشيق لهذا الجانب حتماً سبوقعها في تلك المشكلة .

كذلك أهمال هذا الجانب يجعلنا عرضه للعديد من المشاكل الصحية وفريسة للكثير من الامراض وفي دراسة اعدت في امريكا قامت بها هيئة الزراعة وهيئة الصحة وخدمات الانسان للاجابة على سؤال (ما يجب أن يأكله الشعب الامريكي ليحتفظ بصحته وحيويته ؟) وكانت الاجابة في الأتي : (وجوب التنوع في الاغذية واختيار أقلها دهوناً والاعتماد على الخضروات والفواكه والحبوب والاقلال من السكر والملح والصوديوم والعمل دوماً على الاحتفاظ بالوزن المثالي)

وما هو الوزن المثالي :

هو ما يتناسب مع طولك مع أخذ حجم الهيكل في الاعتبار لذا يجب الاطلاع على الجدول التالي لمعرفة حجم هيكل الجسم وعليه يمكن تحديد الوزن الذي يناسب طول هذا الهيكل .
وعليك قياس معصم يدك وتحديد طولك وبمساعدة الجدول التالي حددى حجم هيكلك

ـ السعرات الحرارية :

هي تلك الطاقة التي تحصل عليها من المواد الغذائية والتي يجب أن نبددها في اعمالنا وانشطتنا وفي حالة زيادتها عن الحاجة تختزن في الجسم على شكل شحوم مسببة زيادة الوزن ... لهذا علينا معرفة كم السعرات الذي يحتاج اليه نشاطنا أو المطلوب الاتمام اعمالنا اليومية المعادلة التاليه توضح لك كيفية تحديد كم السعرات الذى تحتاجين الية

* **أمرأة نشيطة جداً (١٥ سعراً × الوزن المثالي = السعرات المطلوبة)**
* **أمرأة قليلة النشاط (١٠ سعراً × الوزن المثالي = السعرات المطلوبة)**

والمقصود بالوزن المثالي هو ما يجب أن تكوني عليه تبعاً لطول قامتك وليس وزنك الفعلي فقد يكون زائد بعض الشيء ويمكن تقديرها كالآتي :

* مرأة زائدة البدانة تحتاج من ٨٠٠ الى ٩٠٠ سعر
* مرأة متوسطة البدانة تحتاج من ٩٠٠ إلى ١٠٠٠ سعر
* الشخص العادي يحتاج من ١٥٠٠ الى ١٦٠٠ سعر
* الرياضي أو من يمارس عمل ثان يحتاج من ١٧٠٠ إلى ٢٠٠٠ سعر .

قد عرفتي أهمية الالتزام ببرنامج غذائي تتناسب سعراته مع احتياجاتنا كذلك ما يناسب وزننا علينا أن نتخير من المأكولات ما هو منوع وبقدر يتناسب واحتياجاتنا من السعرات ...

جدول تحديد الوزن

معصمك اقل من ١٤ سم ←	اقصر من ١٥٧	١٥٧ : ١٦٥	اطول من ١٦٥
معصمك اقل من ١٤ سم	صغير	صغير	صغير
من ١٤ الى ١٥ سم	متوسط	صغير	صغير
من ١٥ الى ١٦ سم	كبير	متوسط	صغير
من ١٦ الى ١٧ سم	كبير	كبير	متوسط
اكبر من [illegible] سم	كبير	كبير	كبير

الان وبعد ان عرفتى هيكل جسمك من النوع الصغير أم المتوسط أم الكبير وبمعرفتك لطولك يمكنك تحديد الوزن المثالى لجسمك بواسطة الجدول التالى

الوزن المثالى

الطول	هيكل الجسم صغير	هيكل الجسم متوسط	هيكل الجسم كبير
١٤٧	٤٢ - ٤٤	٤٣ - ٤٨	٤٧ - ٥٤
١٥٠	٤٣ - ٤٦	٤٤ - ٥٠	٤٨ - ٥٥
١٥٢	٤٤ - ٤٧	٤٦ - ٥١	٤٩ - ٥٧
١٥٥	٤٥ - ٤٨	٤٧ - ٥٣	٥١ - ٥٨
١٥٧	٤٦ - ٥٠	٤٨ - ٥٤	٥٢ - ٥٩
١٦٠	٤٨ - ٥١	٥٠ - ٥٥	٥٣ - ٦١
١٦٢	٤٩ - ٥٣	٥١ - ٥٧	٥٥ - ٦٣
١٦٥	٥٠ - ٥٤	٥٣ - ٥٩	٥٧ - ٦٤
١٦٧	٥٢ - ٥٦	٥٤ - ٦١	٥٨ - ٦٦
١٧٠	٥٣ - ٥٨	٥٦ - ٦٣	٦٠ - ٦٨
١٧٢	٥٥ - ٥٩	٥٨ - ٦٥	٦٢ - ٧٠
١٧٥	٥٧ - ٦١	٦٠ - ٦٧	٦٤ - ٧٢
١٧٧	٥٩ - ٦٣	٦٢ - ٦٨	٦٦ - ٧٤
١٨٠	٦١ - ٦٥	٦٣ - ٧٠	٦٨ - ٧٦
١٨٣	٦٣ - ٦٧	٦٥ - ٧٢	٦٩ - ٧٨





لمريضات السكر

أضطراب عملية التمثيل الغذائى (المسـمى مرض السكر) والناتج عن نقص هرمون الانسولين الذى تنتجه غدة البـنكرياس والذى يكون من جرائه منه اسـتهلاك الانسجة للسكر الموجود بالدم .

– واهتمام مريض السـكر بـنظام غذاءه أمر هام جداً وبمراقبـتك لجدول السعرات الحرارية تعرفين احتياجك منها وعليك الالتزام التام بـتناول ما يكفى أحتياجك وإن كان من الافضل لمريض السكر أن يعمل على أن يقـل وزنه عن الوزن المثالى المذكور بالجدول بنحو عشرة كيلو جرام .

– ويجب أن تكون السعرات التى تحتاجين إليها موزعة على العناصر الغذائية الرئيسية بالنسب التى سـنذكرها لك ذلك وفقـاً لاحـدث نظام غذائى لمرضى السكـر .

* البروتينات يجب أن تشكل ٢٠ – ٢٥ %
* الكربوهيدرات يجب أن تشكل ٦٠ – ٦٥ %
* الدهون يجب أن تشكل ١٠ – ١٥ %

مثال لذلك : إذا كان وزنك ١١٢ كيلو وطولك ١٨٤ سم وطبـيعة عملك تحـتاج نشاط كبير فيمكنك حساب أحتياجك من السعرات من خلال المعادلة الآتية (١٥ سعراً حرارياً × الوزن المثالى للجسم)

وقد حددنا (١٥ سعراً حرارياً) بمراجعة جدول السعرات والنشاط وبـمراجعة جدول الطول والوزن نعرف أن الوزن المثالى تبعاً لطولك هو ١٠٠ كيلو وعليه تكون المعادلة كالآتى : (١٥ × ١٠٠ = ١٥٠٠ سعراً) وتوزع بالنسب الآتية :

٦٠% كربوهيدرات = ٩٠٠ سعر
٢٥ % بروتينـات = ٣٧٥ سعر
١٥ % دهـــون = ٢٢٥ سعر
١٥٠٠ سعر حرارى

وبمراجعة جدول المأكولات يمكنك تحديد المواد التى عليك تناولها لتوفير ذلك الاحتياج من السعرات ... وهناك مأكولات يجب الابتعاد عنها

ملاحظات هامة جداً

١ – تمثل الكربـــوهيدرات أعلى نسبـــــة مع ملاحـــــظة أنه يجب أن تكون من الكربوهيدرات المعقدة اى من النشويات الغنية بالألياف ذلك لانها تحلل ببـــطىء ويمتصها الدم تدريجياً وتلك تتوفر فى (الترمس – الحلبة – العدس – اللوبـــيا – الحمص – الفول – الفاصوليا – الناشفة – الذرة – حمص الشام – القمح بقشره)

٢ – تبعاً لما سبق نجد أنه تناول البطاطس بقشرها أمر مستحب لمريض الســكر حيث أن القشرة غنية بالألياف – كذلك تناول الخبز الأسمر المنتج من الدقيق غير منزوع القشر أفضل من الخبز الابيض المنتج من القمح منزوع القشر .

٣ – تعد الالياف هامة لمريض السكر – والألياف هى مخلفات الأطعمة النبـــاتية التى لا تهضم لكنها تساعد فى مقاومة حدوث أمساك كذلك تقاوم ارتفاع مستوى الكوليســـترول وهى متوفرة فى (السبـــانخ – القرنبـــيط – الكرنب – الخوخ – المشمش – الخرشوف – الجزر – البطاطس – التفاح – التين)

٤ – الزبدة والسمن البلدى وزيت جوز الهند يجب الابتعاد عنها تمّاماً حيث ترتفع نسبة الكوليسترول أما الزيوت النباتية فتلك لا مانع من تناولها وهذه تعتبر دهون، وهناك ايضاً دهون لكن غير ظاهرة – كذلك التى تكون مختلطة باللحم الاحمر أو لحـــم الدجاج أو صفار البـــيض وغيره وتلك يجب الحـــذر منها ويجب مراجعة جدول المأكولات الغنية بالكوليسترول لمعرفتها والابتعاد عنها .

٥ – البروتينات هامة فى غذائنا لكن يجب الاعتماد على البروتين النباتى والبـــعد عن البروتين الحيوانى للابتعاد عن مشاكل الكوليسترول والبـــروتين النبـــاتى متوفر فى (اللوبيا – الفاصوليا الناشـــفة – العدس – الفول خاصة فول الصويا) وان كان لابد من بروتين حيوانى فيكون الاعتماد على اللحوم البيضاء وتلك فى الطيور والاسماك وفى حالة الاعتماد على الالبان كمصدر للبـــروتين فيجب أن يكون منزوع الدسم .

مفيد جداً جداً



١ – التفاح : مفيد جداً بـــالإضافة للقـــيمة الغذائية العالية ولأنه يحتوى على نسبة من الالياف فهو يقاوم ارتفاع السكر ويقـــلل الضغط

٢ – الجريب فروت : تســـاعد على التخلص من الدهون الزائدة وما به من فيتامين (ج) يجعله يقاوم نزلات البرد والانفلوانزا وهو هام لمريضات السكر خاصة فى حالة زيادة وزنهم

٣ – الحبوب والغلال والاسماك تعد هامة لما تحـــتويه من زنك يعتبر مفيد جداً لمريض السكر حيث يســـاعد على الوقـــاية من تأثير السكر على العينين .



٤– خميرة البيرة : هامة جداً لانها تحتوى على الكروم الذى ينشط البنكرياس التى تنتج الانسولين كذلك تحتوى الخميرة على فيتامين (ب) وهو هام لسلامة الاعصاب هذا ويتوفر الكروم ايضاً فى (الاسماك – الفواكه – صفار البيض – الزيوت النباتية) .

٥– السوائل هامة جداً لمريض السكر والماء أهم لكن العصائر المعلبة والمياه الغازية والخمور ممنوعة ، أما الشاى والقهوة والليمونادة والمياه المعدنية والصودا ومشروبات الاعشاب فهى ليست ضارة على أن يكون الاعتماد على محليات صناعية بدل السكر وتجنب غلى الشاى والافراط فى تناول القهوة أمر هام .

أرشادات هامة :

أ– راعى استعمال أوانى غير لاصقة (تيفال) فى المطبخ للوجبات الدهنية ويفضل استخدام الاوانى الحديدية لانها تزيد من نسبة الحديد المتواجد فى الطعام .

ب– الاعتماد على الزيوت النباتية .

جـ– الاعتماد على الشوى أكثر بدلاً من القلى

د – ادراج الحبوب ضمن وجباتك امر مستحب

هـ طبخ الخضروات فى كمية قليلة واحرصى على شربها لانها غنية بالفيتامينات

و – الاكثار من تناول الخضروات النيئة كذلك تناول الخضروات والفواكه بقشرها وجلدها قدر الامكان .

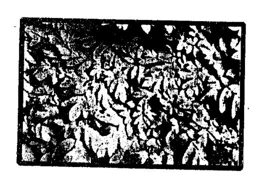


موسوعة المرأة

موسوعتنا هى محاولة جادة وصادقة منا لجمع كل ما تحتاجين اليه من معلومات تؤهلك لرسالتك وتعينك على مشاكلك .. ولم يغيب عنا أن نمنحك من المعلومات ما تحافظين به على جمالك وأنوثتك .. نرجوا أن نكون وفقنا فيما نسعى اليه .

أقرئى فيها




- ★ رشاقتك .. واحدث برامج الرجيم
- ★ غذائك .. وقائمة بالسعرات الحرارية
- ★ برامج رياضية خاصة مصورة
- ★ جمالك .. وانظمة العناية بكل أجزاء جسمك .. من الراس وحتى القدمين
- ★ احدث طرق عمل المكياج والبادِيكير
- ★ البوم مصور لاحدث رسومات الاظافر
- ★ والبوم مصور لرسوم الحناء مع الشرح
- ★ شخصيتك واسلوب تعاملك مع الاخرين
- ★ الاتيكيت واداب التعامل بالمجتمعات
- ★ طرق العناية بمنزلك واساليب مبتكرة لتجميلة وحمايتة من اخطار الحريق
- ★ ملف كامل لاساليب وطرق النظافة
- ★ دليل كامل للعناية بنباتاتك المنزلية
- ★ الصيدلية المنزلية .. والاسعافات الاولية
- ★ اشهى المأكولات والمشروبات والسلطات والصلصات والعصائر والحلويات والايس كريم
- ★ تعليم ليسية وتريكو وطرق عمل الصابون والشامبو والجبنات وغيرها من الصناعات

قسم



الحساء

مكونات الحساء



الحساء سائل إما خفيف أو سـميك والأخير هو النوع الشـائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء .

والحساء يقدم عادة ساخناً جداً وبـكميات صغيرة جداً فى بـدء قائمة الطعام الشتوية وله قيمة غذائية كبيرة سها الهضم اقتصادى ومنبه للجهاز العصبى ويتكون الحساء عادة من :

- مادة أساسية (خضر أولحم أو طيور أو أسماك)
- مادة دهنية (زبد أو سمن)
- سائل (ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط منهما)
- المادة التى تعطى نكهة الحساء المطلوب مثل : الكرفس - البصل - المستكة - الحبهان - القرنفل - التوابل (ملح وفلفل أبيض) .
- المادة التى تعطى الحساء قواماً ثخيناً مثل : الدقيق - الكورن فلاور - البيض
- مواد التجميل مثل مكعبات الخبز المحمر أو الخضر المقطعة أو الشعرية أو لسان العصفور أو الترس ... الخ .

الشروط الواجب توافرها فى الحساء :

١- أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة .
٢- ان يكون قوامها سميكا نوعاً .
٣- أن تكون خالية من الدسم .
٤- أن يكون لونها مماثلاً بقدر المستطاع للون المادة الاساسية .
٥- يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
٦- يجب تقديمها مع ما يلائمها كالخبز المحمر مثلاً ... الخ .
٧- قد تحتاج الصلصات والحساء عند عملها الى خلاصة أو بـهريز وهذه يمكن عملها من الخضر أو اللحم أو الطيور أو الاسماك وإليك أهم ثلاثة أنواع من البهريز أو الخلاصة .

ومن أنواع الشوربات :

شوربة البطاطس بالبقدونس

المقادير : ١ كيلو بطاطس - ١ بصلة كبيرة - ١ ملعقة كبيرة سمن - ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى - ٣ ملاعق كريمة أو قشدة - ملح وفلفل .

الطريقة :

١- تغسل البطاطس وتقشر ثم تقطع الى قطع رفيعه .
٢- يقشر البصل ويفرى ناعما .
٣- تشوح البطاطس مع البصل فى السمن لمدة خمس دقائق فقط ثم يضاف الماء وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
٤- تصفى الشوربة ثم يضاف اليها البقدونس المفرى .
٥- تعاد على النار وتترك تغلى ببطء لمدة خمس دقائق ثم ترفع من فوق النار
٦- تتبل بالملح والفلفل ويضاف اليها الكريمة أو القشدة ثم تصب فى سلطانيه الشوربة وتجمل بعرق من البقدونس وقليل من الكريمة وتقدم ساخنه

شوربة السمك البيضاء

المقادير : ١ كيلو سمك وقار أو قاروص - ١ بصلة - ملح وفلفل - ليمونة فص مستكة وحبهان - قطعة كرفس - ٢ كوب ماء - ١ ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة دقيق .

الطريقة

١- يقدح السمن بالدقيق قليلاً وتلقى فيه المستكة والحبهان وقطعة الكرفس والبصلة.
٢- يضاف الماء ويترك على النار حتى يغلى
٣- يضاف السمك المجهز والليمون . يترك الإناء على النار الهادئة حتى ينضج السمك
٤- يقدم السمك على حدة ويجمل بالليمون والبقدونس وتقدم الشوربة على حدة

حساء الطماطم (البندورة)

المقادير : نصف كيلو طماطم – بصلتان – رأس ثوم – سمن – مستكة – ملح – فلفل – حساء .

الطريقة :

١– تقطع الطماطم بعد أن تقشر وكذلك البصل والثوم ويوضع عليه قليل من الماء ، يسلق الخليط على النار ويخفق فى الخلاط جيداً .يقدح السمن والمستكة وتصب عليها الطماطم وتخفف بالحساء حسب الرغبة .

٢– تغرف وتجمل وتقدم ساخنة .

حساء العدس بالخضر

المقادير : كوب عدس اصفر – ثمرتا طماطم – ٢ ثمرة جزر – ثمرتا فلفل أخضر – بصلتان – رأس ثوم – حبهان – مستكة – ملح – فلفل – كمون – سمن – ثمرتا كوسة .

الطريقة :

١– يغسل العدس جيداً بعد أن ينقع حوالى ثلاث ساعات .

٢– يقشر الطماطم والجزر والكوسة والبصل والثوم وتقطع وكذلك الفلفل .

٣– توضع الخضر والبصل والثوم مع العدس وتغطى بالماء وترفع على النار .

٤– تترك على النار حتى تنضج بعد أن يضاف الحبهان.

٥– تخفق فى الخلاط جيداً وتخفف حسب الرغبة .

٦– يقدم السمن مع المستكة وتصب عليه الحساء وتترك ليغلى .

٧– تتبل بالملح والفلفل والكمون وتغرف وتقدم ساخنة مع التوست المحمر .

حساء التربية بالبيض

المقادير : كوب لبن – ملعقة دقيق – كوبا حساء زبد – مستكة – ملح وفلفل – بيضة – عصير ليمون .

الطريقة :

١- يقدح الزبد مع المستكة ويضاف الدقيق ويقلب حتى يصفر لونه
٢- يضاف اللبن ويقلب حتى يغلظ قوامه .
٣- يضاف الحساء مع التقليب على نار هادئة حتى تغلى .
٤- يخفق البيض ويضاف اليه التوابل ثم يضاف الى الحساء مع التقليب السريع على نار هادئة .

يغرف ويجمل ويقدم معه عصير الليمون ويكون الحساء ساخناً .

شوربة الأكـــارع

المقادير . زوج أكارع بتلو - ١ ملعقة كبيرة سمن - عصير ليمونة - ١ فص مستكة - ١ فص حبهان - ١ ملعقة كبيرة دقيق - ٢ لتر ماء (اللتر ٤ كوب) - ملح ولفل أبيض .

طريقة سلق الأكارع :

١- تغسل الاكارع جيداً ويكشط الشعر إن وجد ثم تشـــطف عدة مرات ثم تدعك بالدقيق وتشطف شطفاً جيداً .
٢- يشق الحافر ويكسر عظم الاكارع عرضاً دون انفصال اجزاء الاكارع
٣- تبيض الاكارع وذلك بتغطيتها بقدر كاف من الماء وترفع على النار حـــتى تغلى ثم يستغنى عن هذا الماء .
٤- توضع الاكارع مع مقدار الماء والبصلة والحبهان والمســـتكة وملح وترفع على النار حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .
٥- تصفى الاكارع من البهريز الذى يستعمل بعد ذلك فى عمل الحساء .

شوربة جـوردیـــان - صینـــی

المقادير : ٥ علب زبادي أو لبن رايب + ملعقة كركم + ٢ كوب كبير شوربـــة لحم ضاني + ملعقة زبدة + نصف كيلو بصل + ملح

الطريقة :

١- نحضر إناء ونضع به مقدار الشوربة الضاني ويوضع معها الزبادي ويخلط الجميع بمضرب سلك.

٢- ثم نضيف له ملعقة الكركم وملعقة الزبـدة ويبشـر البـصل ويضاف إليها ونضيف أيضاً الملح ويرفع الجميع على نار هادئة .

٣- يترك لمدة ساعة ثم يرفع من على النار ويترك حـتى يبـرد ثم يضرب في الخلاط ويصفى في مصفاه سلك .

٤- يوضع في إناء آخر ويوضع على النار حتى يتم غليانه ثم بعد ذلك ننزله من على النار ويقدم ساخن .

شوربة إجبانيه ـ صينى

المقادير : ٢ كوب كبير شوربة عظام لحم + ٤ ثمرات بطاطس + جزرة واحدة + ملح + بصلة واحدة .

الطريقة :

١- تغسل البطاطس وتقشر ثم تبشر ثم نحضر الجزرة وتغسـل أيضاً وتبشـر والبصلة أيضاً تبشر وبعدها نحضر إناء ونضع فيه الشوربة .

٢- نضيف عليها البطاطس المبشورة والجزر المبشـور والبـصل المبشـور ونضيف عليهم الملح ويرفع الجميع فوق النار إلى أن ينضج ويرفع من على النار ونتركه يبرد .

٣- ثم يضرب في الخلاط ويصفى ثم يوضع في إناء آخر ويرفع على النار .

٤- يترك حتى غليانه ويرفع من على النار ويقدم ساخن .

الشوربـة الفرنسـاي

المقادير : عدد ١ دجاجة + مقدار من الخرشوف + شوربة دجاج بـعدد ٣ كوب كبير + قليل من الكسبرة الخضراء + ورق لورى + ملح .

الطريقة

١- تغسل الدجاجة جيداً ثم تسلق وبعدها يتم إخلاءها من العظام ثم تفرم بسكين فرم ناعم .

٢- ثم نحضر إناء ونضع به ٣ كوب شوربة الخاصة بالدجاجة المسلوقة ونضيف إليها الخرشوف.

٣- ثم ترفع على النار ثم نضيف الكسبرة الخضراء وتكون مفرومة ثم نضيف ورق اللورة ويترك حتى تمام النضج .

٤- ثم بعد ذلك يرفع من على النار ليبرد ثم نقوم بفرمه في الخلاط ثم يوضع في إناء آخر ونضيف إليه الدجاج المخلي المفروم .

٥- نتركه على النار حتى تمام الغليان وبعدها يرفع من النار ويقدم ساخن .

شوربة هنداي

المقادير قلب كرنبة بيضاء + ملعقة كركم + ملح طعام + ٢ كوب كبير شوربة لحم + لسان بقري أو جاموسي

الطريقة :

١- نحضر اللسان وينظف جيداً ثم يسلق وعندما يسلق يسلخ أي ننزع الجلد الخارجي.

٢- ثم يقطع قطع صغيرة جداً مثل البندقة ثم نحضر الكرنب ويقطع هو الآخر قطع صغيرة ثم يغسل جيداً .

٣- ثم يوضع في الإناء الموجود به الشوربة ومعه الكركم والملح ثم يرفع على النار ويترك حتى تمام النضج .

٤- يرفع من على النار ويترك إلى أن يبرد ثم يضاف اللسان ويترك حتى يغلي جيداً وبعد ذلك أغلق النار وقدمه لأفراد الأسرة ساخن .

شوربة سوداج ـ مكسكية

المقادير : نصف كيلو بسلة خضراء + نصف كيلو طماطم + نصف كيلو لحم بتلو + ملح وفلفل + كسبرة خضراء ناعمة + ملعقة زبد + ٣ كوب

شوربة لحم من العظام .

الطريقة :

١- نحضر إناء لوضع ٣ كوب شوربة ونضيف عليها الملح والفلفل الأسود والطماطم والبسلة الخضراء ويرفع على النار .

٢- يترك إلى أن يتم نضجه وبعد ذلك نقطع اللحم البتلو قطع صغيرة ثم تشوح في طاسة بقطعة زبد وترفع على النار للتحمير .

٣- ثم بعد ذلك تضرب الشوربة في الخلاط ثم تصفى جيداً ثم توضع على النار مرة أخرى ثم نعيد الشوربة إلى النار ونضيف عليها اللحم الذي سبق لنا وقليناه في الزبد ونتركها حتى تغلي ثم ترفع من النار وتقدم ساخنة .

شوربة الجافيار

المقادير : نصف كيلو عدس + جزرة + ١٠ فصوص ثوم + واحدة من الطماطم + واحدة من البطاطس + ملح + ٣ كوب كبير شوربة لحم كندوز + بصلة + كمون + ٣ ملاعق زبد .

الطريقة :

١- نضع الزبد في إناء على النار ثم نضيف اليه العدس بعد غسيله جيداً .

٢- ويقلب مع الزبدة ونضيف الثوم الناعم والبطاطس والطماطم بعد بشرها وأيضاً الجزرة تبشر وتضاف إليهم وايضاً البصلة تقطع وتضاف إليهم .

٣- وبعد ذلك نضيف شوربة اللحم إليهم مع الملح والكمون والزبد ويترك الجميع على النار حتى تمام النضج

٤- ثم يرفع من النار ويترك ليبرد ثم يضرب في الخلاط ويصفى ثم يوضع في إناء آخر ويرفع على النار حتى الغليان ثم يقدم .

شوربة إتشادير

المقادير : نصف كيلو جمبري + حبهان مطحون + ملح + كرفس ناعم + كمون + ٣ كوب ماء + ٥ ملاعق كريمة لباني + بصلة .

الطريقة :

١- يغسل الجمبـــري جيداً وينظف جيداً ثم يفتح من الظهر لكي تنزع منه النخاع الرملي.

٢- ثم نحضر إناء ونضع فيه ٣ كوب ماء كبـــير ويرفع على النار ونضيف إليه الملح والكمون والكرفس والجمبري .

٣- تقشر البصلة وتفرم وتضاف إليهم ثم يترك على نار هادئة حتى تمام النضج ثم يرفع الجمبري من الشوربة ويقشر ثم يقطع قطع صغيرة .

٣- نصفي الشوربة وتوضع في إناء آخر ثم نضيف إليها الجمبـــري المقــطع ونضيف قليل من الحبهان .

٤- يترك على النار حـــتى يتم غليانه ثم يرفع من النار وتضاف إليه ملعقـــة الكريمة، ويقدم ساخن وهو يعتبر طبق غني بالعناصر الغذائية والبروتين .

شوربـــة كافيـان - فرنساوى

المقادير : ربع كيلو فاصوليا بيضاء + ٥ عيدان كرفس + ملح + بقدونس + مرق لحم أو فراخ الموجود عندك مقدار ٣ كوب كبير + ملعقة زبد .

الطريقة :

١- نضع ماء في إناء على النار وعند غليانه أضيف له الفاصوليا ونتركهـــا أن تستوى.

٢- ثم بعدها نحضر المرقة ونضعها في إناء على النار ونضيف إليها الفاصوليا التي تم سواها ونضيف الكرفس المقطع .

٣- ثم الملح وملعقة الزبد وتترك على النار لمدة ٢٠ دقيقة .

٤- ثم ترفع من النار وتترك لتبرد ثم تضرب بـــالخلاط وتصفى ثم ترفع على النار مرة أخرى وتترك لمدة عشر دقائق حتى يتم الغليان وتقـــدم الشوربـــة ساخنة

شوربة كـرافيـــان

المقادير : ٢ كوب ماء كبير + نصف كيلو سمك مخلي + ٢ عود كرفس +

تواحدة بطاطس + ملح + ملعقة كريمة لباني + بصلة واحدة .

الطريقة :

١- نضع في إناء ٢ كوب ماء ثم ترفع على النار ثم نضيف إليها الكرفس بعد نظيفه ثم نضيف البصلة وواحدة البطاطس بعد تقشيرها وتضاف إلى الماء الذي على النار ونتركها على النار حتى تمام النضج .

٢- ثم يقطع السمك ويضاف بهم ويترك ١٠ دقائق على النار بعد إضافة السمك ثم يرفع من النار ليبرد .

٣- يضرب بالخلاط ويصفى ويوضع في إناء آخر ويرفع على النار مرة ثانية ويضاف إليه الملح والكريمة اللبناني .

٤- يترك حتى يتم الغليان ويرفع من النار ويقدم ساخن .

حساء البصل (على الطريقة الفرنسية)

المقادير : ٢ ملعقة كبيرة من زبد أو سمن - ملعقة كبيرة من زيت نقي - ٦ بصلات كبيرة نوعا - ٧ أكواب حساء لحم - ملعقة كبيرة دقيق - كوب جبن سويسري مبشور أو فلمنك أو جودة - ربع كوب جبن رومي مبشور .

الطريقة :

١- يقشر البصل ويقطع إلى حلقات رفيعة .

٢- يسخن الزبد والزيت معاً في إناء للطهي على نار متوسطة الحرارة

٣- يضاف له البصل ويقلب من حين لآخر حتى يلين ويبدأ لونه في الاصفرار .

٤- يضاف الدقيق ويقلب بسرعة لمدة دقيقتين حتى يصفر لونه

٥- ثم يضاف كوب من الحساء ، ويقلب بسرعة وبشدة ، ثم يضاف باقي كمية الحساء ويترك ليغلي .

٦- يغطى الإناء ، وتهدأ الحرارة ، ويترك على النار حوالي نصف ساعة . ثم يتبل بالملح والفلفل حسب الذوق .

٧- يصب في الأطباق الخاصة به ، ويوضع على وجه كل طبق شريحة من التوست المحمص ، ثم يرش الوجه بالجبن المبشور ويزج في فرن حار لمدة

عشر دقائق . ثم دقيقتين تحت الشواية ليحمر الوجه .

٨- في حالة عدم وجود أطباق تحتمل حرارة الفرن يمكن وضع الجبن المبشور على سطح التوست المحمص ويرص في صينية .

٩- يوضع في فرن حار حتى يسيح الجبن ، أو تحت الشواية ليكتسب لونا ، ثم توضع كل شريحة على وجه طبق من الحساء الساخن وتقدم في الحال .

حساء الشبت

المقادير : كوب حساء - نصف كوب شبت - نصف كوب شرائح - مستكة - ملح - فلفل - سمن - ملعقة دقيق .

الطريقة :

١- يقدح السمن ويضاف إليه المستكة والبصل ويشوح حتى يصفر لونه .

٢- يضاف الدقيق ويستمر في التقليب خمس دقائق ويضاف الشبت .

٣- يضاف الحساء ويقلب على نار هادئة حتى ينضج الدقيق .

٤- تغرف وتجمل وتقدم ساخنة مع الليمون .

حساء البطاطس

المقادير : نصف كيلو بطاطس - ٢ بصلة - كوب لبن - مقدار من شوربة لحم أو دجاج ملعقة صغيرة دقيق - ملح وفلفل - ٢ ملعقة سمن .

الطريقة :

١- تقشر البطاطس وتقطع حلقات رفيعة وأيضاً البصل .

٢- ترفع على النار مع السمن وتشوح ويضاف البهاريز .

٣- تترك حتى تنضج وتتهري ثم تصفى في منخل سلك

٤- ويذاب الدقيق في الماء البارد وترفع ثانياً على النار حتى ينضج الدقيق

٥- ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ولابد من ملاحظة قوام الحساء ويقدم ساخن .

حســـاء المكرونـــــــة

المقادير : ٨ أكواب من المرق الطازج – مرق دجاج أو حـــــمام – ٢٠٠ جم مكرونة لسان عصفور أو ترس أو أي شكل صغير الحجم – ملعقـــة كبيرة سمن – صفار بيضتان – ربع كوب ليمون .

الطريقة :

١– تحمر المكرونة في السمن الســـاخن حـــتى يبـــدأ لونها في التغير إلى اللون الذهبي ، ثم يضاف إليها المرق المغلي ويترك على نار متوسطة حـــتى تمام النضج .

٢– يرفع الإناء من على النار ، ويترك ليبرد قـــليلاً . ثم يخفق معَ البـــيض جيداً وعصير الليمون ويتبل بالملح والفلفل .

٣– ثم يضاف له قليل من الحساء الساخن مع الإستمرار في الخفق حتى تتساوي حرارة البيض مع حرارة الحساء .

٤– يضاف الخليط إلى الحساء ويقلب بسرعة حتى لا يتجمد البـــيض ويقـــدم في الحال .

ملاحظة : عند إعادة تسخين أي كمية متبقية من هذا النوع من الحســـاء ، لا يُغلى مرة أخرى ، ولكن يمكن تسخينه فقط إلى الدرجة المطلوبة حـــتى لا يتجمد البيض .

حساء الخضار العادية

المقادير : ٣/٤ كيلو خضار مشـــكل (كوســـة – بـــطاطس – جزر – فاصوليا خضراء – بسلة – كرفس) – ١ بـــصلة – ٥ر١ ملعقـــة ســـمن – ٣ قصوص مستكة – ملح وفلفل – ٢ فص حبهان – ٥ كوب ماء .

الطريقة :

١– تقشر الخضروات وتغسل وتصفى من الماء وتقطع مكعبات صغيرة .

٢– يقدح السمن ويضاف إليه المستكة حتى تسيح .

٣- يضاف الماء إلى السمن ويترك حتى يغلي .
٤- يضاف الخضار المقطع ويضاف الحبهان والبصلة والملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج .
٥- ترفع الشوربة من على النار وتقدم ساخنة .

ملحوظة : يمكن وضع الشوربة في الخلاط أو في عصارة الخضار وإضافة كمية صغيرة من الشعرية المحمرة .

حساء الخرشوف

المقادير : ٤ (قلب خرشوف) - ١ بصلة - كرفس - ملح - فلفل - ٢ ونصف كوب شوربة دجاج أو لحم - ١ ملعقة كبيرة سمن - نصف كوب لبن .

الطريقة :

١- ينظف قلب الخرشوف جيداً ويقطع إلى ٤ مكعبات صغيرة ويقطع الكرفس والبصل ويشوح الجميع في مقدار السمن .
٢- يضاف البهريز ويرفع الخضار على النار حتى يتم النضج .
٣- تصفى الشوربة في عصارة الخضروات أو في الخلاط ويضاف إليه اللبن ويوضع مرة أخرى على النار الهادئة وتتبل وتقدم ساخنة .

ملاحظة : يمكن إستبدال الخرشوف بالبسلة أو الكوسة أو البطاطس .

حساء الفول النابت

المقادير : ١ كوب فول نابت مقشر - ٢ كوب ماء - ٢ فرع كرفس أو بقدونس - نصف ملعقة سمن أو زيت ذرة - ٣ فصوص مستكة .

الطريقة :

١- يسيح السمن في الإناء ويضاف إليه المستكة حتى يسيح تماماً ويضاف إليه الماء .
٢- عندما يغلي الماء يضاف الفول النابت ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
٣- قبل أن يتم النضج بقليل نضيف الكرفس أو البقدونس بعد تقطيعه رفيع .

٤- يضاف كمية الملح حسب الطلب وتقدم الشوربة ساخنة .

حساء الفراخ بالبسلة

المقادير : ١ فرخة صغيرة - ١ بصلة متوسطة - ٢ جزرة متوسطة - ليمونة واحدة - ملح وفلفل - ربع كيلو بسلة مقشرة ومسلوقة - ملعقة شوربة سمن - ٣ ملاعق صغيرة دقيق .

الطريقة :

١- تسلق الفرخة في كمية ماء مناسبة (أي تغطى الفرخة بالماء) . ويضاف البصل والجزر وعصير النصف ليمونة وملح وفلفل حتى تمام النضج .

٢- نخرج الفرخة ويقطع الصدر مكعبات صغيرة بعد خليه من العظام .

٣- تصفى الشوربة من البصل والجزر وتنزع طبقة الدهن من على الوجه .

٤- نذيب السمن في حلة الطهى ويضاف إليه الدقيق مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى يصفر لونه وتضاف الشوربة تدريجياً مع التقليب المستمر حتى يكون قوام الشوربة ليس غليظ .

٥- نضيف مكعبات الدجاج والبسلة وعصير نصف الليمونة وتتبل الشوربة بالملح والفلفل حسب الرغبة وتترك على النار مدة خمس دقائق ثم تقدم ساخنة .

حساء الأرانب

المقادير : ١ أرنب مقطع - ١ بصلة متوسطة - ملح وفلفل - ٥ فصوص مستكة - ٢ فص حبهان .

الطريقة :

١- يغسل الأرنب جيداً بالماء والدقيق ثم يشطف بالماء جيداً .

٢- يوضع الأرنب مع قليل من الماء على النار مدة خمس دقائق ثم يلقى بالماء ويشطف الأرنب مرة ثانية بالماء .

٣- يسيح السمن في حلة الطهي ومعها المستكة ثم نضيف قطع الأرنب وتشوح

قليلاً ثم يضاف إليها الماء المناسب (أي تغطى بالماء) . والملح والحبهان والبصلة ويترك الأرنب على النار حتى تمام النضج ثم ينشل من الشوربة ويحمر .

٤- تقدم الشوربة ساخنة .

حساء السمك بالبصل

المقادير : نصف كيلو سمك للسلق - ١ بصلة كبيرة - ثمرة طماطم متوسطة - ٢ فرع بقدونس - ليمونة - ملح وفلفل - كمون - ٥ر٢ كوب ماء .

الطريقة :

١- نبشر البصلة ونقوم بتحميرها في الزيت حتى يحمر لونها .

٢- تقشر الطماطم ثم تقطع مكعبات صغيرة وتضاف إلى البصلة المحمرة .

٣- يترك الخليط على النار حتى تلين الطماطم .

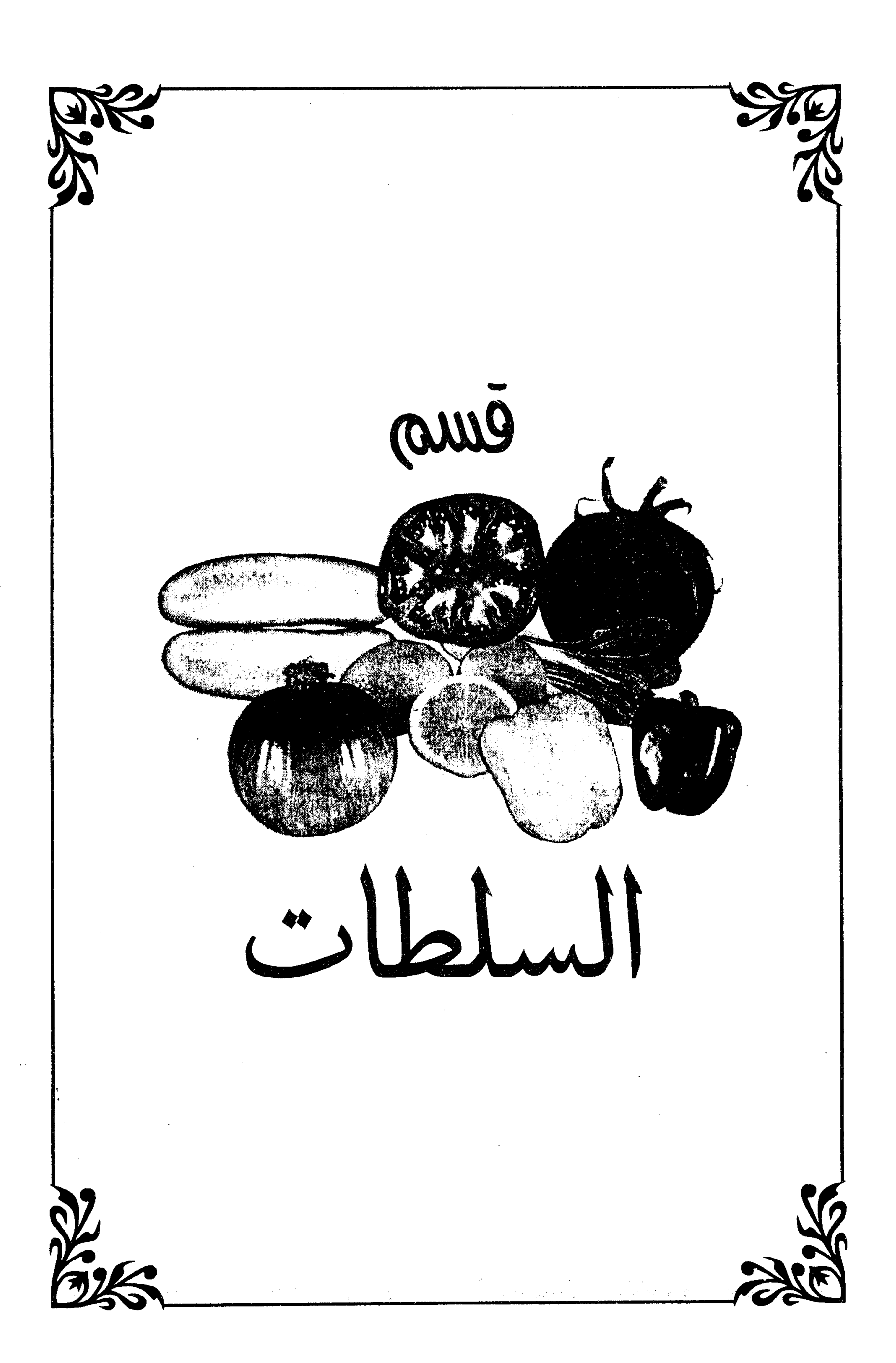
٤- نضيف الماء والملح والفلفل والكمون حتى يغلي .

٥- نضيف السمك وعصير الليمون والكرفس بعد تقطيعه رفيعاً ويترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة إلى تمام النضج .

٦- نخرج السمك ويقدم ونضيف له طرنشات الليمون وتقدم الشوربة ساخنة .




موسوعة المرأة
موسوعة المرأة
THE WOMAN
كتاب يجب ان تقتنية



قسم السلطات

سلطة الكرنب

المقادير : كرنب مسلوق بالملح - بعض فصوص ثوم مدقوق - ٤ ملاعق كبيرة زيت سلاطة - عصير ليمونة أو خل - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- يقطع الكرنب رفيعاً ويتبل بمزيج الثوم والزيت والخل والليمون والفلفل .
٢- يغرف فى طبق ويجمل بالطماطم ويترك عدة ساعات قبل تقديمه .

التبـولـــة

المقادير : مقادير متساوية من البرغل - الطماطم - بصل - بقــدونس - نعناع للتتبيل - زيت زيتون - ليمون - خس للتقديم .

الطريقة :

١- ينقى البرغل ويغسل جيداً .
٢- تقطع باقى المقادير الى قطع صغيرة جداً - الطماطم والبصل والبقــدونس والنعناع.
٣- يوضع البرغل وباقى المقادير فى سلطانية التقديم وتتبــل بــزيت الزيتون والليمون .
٤- يجمل اطراف الطبق بعروق الخس

سلطة الخرشوف

المقادير : ٦ خرشوفات مسلوقة ومقــطعة صغيرة - زيت ســلاطة - عصير ليمون

الطريقة :

١- يوضع الخرشوف المسلوق فى طبق صينى .
٢- يصب فوقه كمية زيت مناسبة ثم عصير ليمون

٣- ممكن إضافة خضروات مسلوقة مع الخرشوف .

سلطة القنبيط بالبيض والجبن

المقادير : قنبيطة - ربع كيلو بسلة - ربع كيلو جزر - نصف كوب بصل مفروم - ملعقة ثوم مفروم - ثمرتا طماطم - ملح - فلفل - كمون - ثمرتا فلفل أخضر - زيت ذرة الوحيد - ربع كوب خل - ليمون - أربع بيضات - جبن .

الطريقة :

١- يسلق القنبيط فى الماء المغلى والكمون والملح حتى ينضج بعد أن يقطع قطع صغيرة ويصفى.

٢- تسلق البسلة فى الماء والسكر والملح وتصفى ويقطع الفلفل شرائح رفيعة .

٣- تقشر الطماطم بأن توضع فى الماء المغلى ثم الماء البارد وتقطع قطعاً صغيرة .

٤- يبشر الجزر ثم يخلط جميع الخضر مع بعضها ويسلق البيض ويقشر ويقطع حلقات .

٥- يوضع البصل والثوم والخل والليمون والزيت والفلفل والكمون ويخفق جيداً .

٦- يصب الخليط على الخضر وتقلب جيداً وتوضع فى طبق التقديم .

٧- تجمل حسب الذوق بالبيض المسلوق والجبن وتقدم ساخنة أو باردة .

سلطة الحمص بالطحينة - يونانى

المقادير : ربع كيلو حمص - ٤ ملاعق كبيرة طحينة بيضاء - ١ ملعقة ثوم مفرى صغيرة - زيتون أسود - ٦ ملاعق كبيرة زيت زيتون - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - بضع شرائح من الليمون للتجميل .

الطريقة :

١- إنقعى الحمص طوال الليل من اليوم السابق بعد تنقيته وغسله جيداً بالماء

البارد .

٢- فى الصباح يصفى فى الماء ويضاف اليه ماء بارد جديد ويسلق لمدة نصف ساعة ثم يتم تغيير الماء ثانية .. هذه العملية تزيل الانزيم الذى قد يسبب تطبل المعدة .

٣- يترك الحمص على النار حتى يلين وينضج تماماً .

٤- ضعى الحمص فى الخلاط مع الطحينة والزيت والثوم والملح وعصير الليمون و ٤ ملاعق ماء دافىء واخلطى حتى يصير كالكريمة - إذا كان الخليط كثيفاً جداً اضيفى ملعقتين كبيرتين من الماء لتخفيف السلطة .

٥- يوضع بالثلاجة لحين التقديم . عند التقديم يغرف فى سلطانية أو سرفيس عميق نوعاً ما ويجمل الوجه بحبات الزيتون الاسود وشرائح الخيار على الحافة .

سلطة اللبن الزبادى بالخيار

المقادير : كوب زبادى - عدد ٢ خيارة - ملعقة بقدونس مفرى - عدد ٢ فص ثوم مدقوق - ملح - قليل من الفلفل

الطريقة :

١- يقشر الخيار ويقطع قطع صغيرة ويوضع فى مصفاه ويرش بالملح ويترك يصفى ماءه .

٢- يضاف الثوم والفلفل للزبادى ويخفق جيداً .

٣- يضاف الخيار المملح للزبادى ويرش بالبقدونس ويقدم .

سلطة البطاطس المسلوق

المقادير : ٤ حبات بطاطس - ٢ ملعقة بقدونس مفرى - ٨ فصوص ثوم - ملح - فلفل - شطة - ٢ ملعقة كبيرة زيت سلطة - ربع فنجان خل .

الطريقة :

١- تسلق البطاطس وتهرس او تقطع قطع صغيرة .

٢- يدق الثوم والملح والفلفل والشطة ويضاف الى البطاطس .
٣- يضاف الخل والزيت ويقلب جيداً ثم يرش بالبقدونس ويقدم .

سلطة البابا غنوج

المقادير : نصف كيلو باذنجان اسود كبير - نصف كوب طحينة - ٣ ملاعق زيت زيتون أو زيت ذرة - ٤ ملاعق كبيرة خل + نصف لمونة - ٦ فصوص ثوم - ملح - فلفل - شطة حسب الرغبة .

الطريقة :

١- يشوى الباذنجان ويدق ناعماً .
٢- يدق الثوم مع الملح والفلفل ويضاف الى الطحينة مع الخل والليمون والزيت ويقلب.
٣- يضاف الخليط الى الباذنجان مع الشطة ويزين بالبقدونس .

ترافيل سلاط ـ صينى

المقادير : ٣ وحدات باذنجان أبيض + ٢٠٠ جرام جبن رومي + كمون + ٢ ملعقة مستردة + فنجان زيت

الطريقة :

١- يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ثم نحضر طاسة ويوضع بها زيت ثم ترفع على النار ونقلي فيها الباذنجان .
٢- عندما ننتهى من القلي يهرس الباذنجان حتى يصبح ملمسه ناعم ونضيف له الكمون والمستردة ويمزج الجميع سويا .
٣- تبشر الجبن الرومي ونترك لكي توضع على الوجه ثم نحضر ملعقة كريم كراميل وتوضع على الخليط السابق ثم نحضر مبشور الجبن الرومي ونضعه على الوجه.
٤- ندخله الفرن ونتركه حتى تسيح الجبن الرومي على الوجه ثم نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد وتقلب في طبق التقديم وتقدم.

فرنش سلاط

المقادير : ٣ حبات كوسة + ملعقتان طحينة + ملعقة خل + كمون + ٥ فصوص ثوم + بقدونس ناعم + ملح + واحدة طماطم .

الطريقة :

١- تقشر الكوسة وتقطع طرنشات ثم تقلى في الزيت ويضاف عليها الثوم المفروم والبقدونس المفروم والطماطم المفرومة جيداً .

٢- نضع المكونات السابقة في الخلاط وهى الكوسة المقلية والبقدونس والطماطم والثوم والملح والخل والكمون يضرب الجميع إلى أن تشعري ملمسه ناعم .

٣- عندئذ ضعي عليه الطحينة ثم يضرب في الخلاط مرة ثانية ثم أحضري طبق التقديم وضعي فيه الخليط ولا تنسي أن تجملي الطبق بقليل من زيت الزيتون وطرنشات الليمون .

جيرماني سلاط

المقادير : ٤ بيضات + بقدونس + ٥ فصوص ثوم + واحدة طماطم + ملعقة طحينة + كمون + ملح + ملعقة عصير ليمون + زيت زيتون .

الطريقة :

١- نضع في إناء ماء وملح ونضعه على النار ونضيف له البيض ونتركه حتى يسلق البيض ونتركه يبرد .

٢- يقشر ويترك إلى أن تفرم الثوم والبقدونس وتقطع الطماطم قطع صغيرة ثم نحضر الخلاط ونضع به البيض والبقدونس والثوم والطماطم .

٣- نضيف الطحينة والكمون والملح وعصير الليمون ثم يخفق الجميع في الخلاط وبعد ذلك نضع الخليط في طبق تقديم السلطة .

جمبانيه سلاط

المقادير : كرات أخضر + ملعقتان هوت صوص أو شطة حمراء يكون منها ملعقة صغيرة + ملعقة زيت ذرة أو زيت زيتون + ملح + كمون + عصير طماطم سبق غليه مقدار ١ كوب + عصير ليمونتان .

الطريقة :

١- نجهز عيدان الكرات بغسيله وتنظيفه ثم نضعه في إناء به ماء ساخن لمدة نصف ساعة .

٢- ينشل ويوضع في طبق غويط وأحضري الهوت صوص أو الشطة الحمراء وضعيه في طبق ومعه عصير الطماطم والملح والزيت والكمون وعصير الليمون ويترك الجميع على النار لمدة نصف ساعة حتى ينضج .

٣- يرفع من النار ويترك ليبرد ثم نضع المكونات السابق غليها النار فوق الكرات الموجود في الطبق الغويط ويترك نصف ساعة ثم يقدم .

إيجيبت سلاط

المقادير : عدد ٣ بطاطس + ٣ ملاعق قشطة + ١٠٠ جرام جبن رومي + كرات أخضر + ملعقة طحينة + عصير ليمون + فنجان ماء بارد .

الطريقة :

١- تغسل البطاطس وتقشر وتقطع طرنشات ثم تسلق جيداً ثم تصفى من ماء السلق .

٢- نحضر الكرات الأخضر ويفرم ناعم وتبشر الجبنة بالمبشرة ونحضر الخلاط ونضع فيه البطاطس المسلوقة و٣ ملاعق القشطة مع الكرات الأخضر والطحينة ثم عصير الليمون وفنجان الماء البارد .

٣- يضرب الجميع في الخلاط حتى تصبح البطاطس ناعمة جداً ثم نضع البطاطس في طبق التقديم ونضيف له الجبن الرومي وتخلط جيداً وتقدم .

سلطة شولا ـ فرنسي

المقادير : ربع كيلو بنجر + بصلة واحدة + بقـــدونس ناعم + ٢ فص ثوم + ملح وعصير ليمونة .

الطريقة :

١- ننظف البنجر جيداً ويغسل ثم نحضر إناء ونضع بـــه ماء ويرفع على النار ونضع فيه البنجر ، ونتركه حتى ينضج ثم نخرجه من ماء الغلي ونتركه إلى أن يبرد .

٢- تنزع الجلدة الخارجية له ويقطع قطع طولية رفيعة مثل عود الكبريت .

٣- نضيف له البقـــدونس والثوم الناعم وعصير الليمون ، ويقـــلب الجميع جيداً ويوضع في طبق التقديم ويجمع .

سلطة الكري مي

المقادير : ٢ ثمرة طماطم + ٣ قـــطع عيش توســـت + ثمرة خيار + ٥ أعواد جرجير + عصير ليمونة + ملح وكمون .

الطريقة :

١- تغسل الطماطم ثم تقطع قطع صغيرة وأيضاً الخيارة هكذا .

٢- يحمص عيش التوست بعد تقطيعه قطع .

٣- ثم يفرم الجرجير ، ثم نضع الطماطم والعيـــش المحمـــــص وعصيـــــر الليمـــون والجرجير والكمون والملح ويقلب الجميع .

٤- ثم يوضع في طبق التقديم ويقدم .

سلطة هادبير

المقادير : ٢ ثمرة بطاطس + ٢ ثمرة باذنجان + بقـــدونس + عصير ليمون + ٣ فصوص ثوم ناعم + ملح وكمون .

الطريقة :

١- نحضر البطاطس وتقطع ثم نحضر الباذنجان ويقطع ثم يقلى في الزيت .
٢- ينشل من الزيت ويوضع عليه البقدونس الناعم وعصير الليمون والثوم الناعم والملح والكمون .
٣- ويقلب الجميع ثم يوضع في طبق التقديم .

سلطة شاديه

المقادير : ربع ك حمص شامي + ٥ ملاعق طحينة + قرنان فلفل رومي + ملح وكمون + عصير ليمون + ٣ فصوص ثوم ناعم + ملعقة كربوناته + زيت زيتون أو زيت ذرة.

الطريقة :

١- ينقع الحمص في ماء بارد ويترك مدة ٣ إلى ٤ ساعات .
٢- ثم نغير الماء المنقوع في الحمص ويرفع على النار مع إضافة ملعقة الكربوناته .
٣- يغطى ويترك حتى تمام النضج وعندئذ سوف تجدين قشور الحمص ظهرت على وجه الوعاء أنشليها بمقصوصة وعندما يستوى ارفعيه من النار وصفيه من الماء الموجود به ويترك ليبرد ثم يضرب في الخلاط حتى يصبح ناعم الملمس .
٤- نضيف معه الفلفل الرومي وعصير الليمون والكمون والثوم الناعم والطحينة .
٥- يخلط الجميع سوياً ، ثم يوضع في طبق ويجمل بطرنشات من الفلفل الرومي والجزر المقطع كريهات وزيت الزيتون وقطع رفيعة من الخيار المخلل أو العادي.

كابج سلاط

المقادير : ربع قلب كرنبة بيضاء + ثمرة طماطم واحدة + نعناع أخضر + ٢ ليمونة + كمون + ملح + زيت زيتون .

الطريقة :

١- نحضر قلب الكرنبة وننزع منها العيدان ونقطع الورق ويغسل جيداً .
٢- وتفرم ثمرة الطماطم وتوضع في طبق غويط قليلاً ثم يضاف لها عصير ٢ ليمونة مع الملح والكمون وزيت الزيتون والكرنب ويخلط الجميع جيداً .
٣- ثم يقدم في أطباق التقديم .

كوجاك سلاط

المقادير : خمس ثمرات كوسة + نعناع أخضر + ٢ ثمرة طماطم + ثلاث ملاعق طحينة + كمون وملح + عصير ليونة + بصلة واحدة + ٥ فصوص ثوم + زيت زيتون أو ذرة.

الطريقة :

١- تقشر الكوسة ثم تقطع دوائر ثم تحمر في الزيت ثم نفرم النعناع وتقطع أيضاً الطماطم قطع صغيرة .
٢- ثم يفرم الثوم والبصلة تفرم أيضاً ثم نحضر سرفيس غويط نضع فيه الكوسة المحمرة مع ورق النعناع المفروم ناعم مع الطماطم والطحينة والكمون والملح وعصير الليمون والبصل المفروم والثوم المفروم ويخلط الجميع جيداً .
٣- يضاف لهم الزيت سواء زيتون أو ذرة وتقدم لكل أفراد الأسرة سلطة مغذية وفاتحة للشهية .

البينز سلاط

المقادير : ربع ك فول أخضر + ٢ ثمرة طماطم + فنجان طحينة + ٥ فصوص ثوم ناعم + كرات أخضر ٨ أعواد + عصير ليمونة + ملح .

الطريقة :

١- نحضر الفول الأخضر يفصص ثم يقلى في الزيت ثم تقطع الطماطم أيضاً ويفرم الكرات بالسكين .

٢- نحضر طبق غويط نضع فيه الفول الأخضر المقلي مع الطماطم والكرات المفروم والثوم أيضاً المفروم .

٣- نضيف إليهم عصير الليمون والملح ونضيف الطحينة ويخلط الجميع جيداً وتقدم في أطباق .

جرينار سلاط

المقادير : ٣ ثمرات خيار + نصف حزمة جرجير + ٣ ملاعق كريمة لباني + نعناع أخضر + فنجان حليب

الطريقة :

١- يقشر الخيار ثم يبشر بالمبشرة .

٢- ثم يفرم الجرجير ويغسل جيداً ثم ورق النعناع يفرم أيضاً .

٣- نحضر طبق غويض ونضع فيه الخيار المبشور مع الجرجير المفروم مع الكريمة والنعناع المفروم مع الحليب .

٤- يخلط الجميع ونحضر أطباق ونقوم بغرفها وتقدم .

بورناجيك سلاط

المقادير : ٢ فنجان برغل + حزمة شمر + حزمة كرات + ٢ بصلة + فنجان طحينة + عصير ليمون + ٢ ثمرة طماطم + ملح وكمون + ملعقة خل + فنجان صغير زيت زيتون أو ذرة .

الطريقة :

١- ينقى البرغل ثم يغسل وينقع في ماء بارد لمدة ساعة ، ثم نفرم الشمر ونفرم الكرات والبصل يقشر ويفرم والطماطم فرم ناعم .

٢- نحضر طبق غويط ونضع به أولاً البرغل المنقوع بعد أن نصفيه من الماء المنقوع فيه .

٣- نضيف عليه الكرات والبصل والشمر وعصير الليمون والطماطم والجميع مفروم ناعم ونضيف الكمون والملح وزيت الزيتون والطحينة ويخلط الجميع جيداً ثم يقدم.

سلاطة التونة والطماطم

المقادير : علبة تونة - ربع كوب مقدونس مقطع قطعاً رفيعة - ربع كوب زيتون أخضر مخلل مخلي من البذور ومقطع - نصف كوب بصل أخضر مقطع - ملعقة مائدة من عصير ليمون - ملح - فلفل - نصف كوب مايونيز (ويمكن الاستغناء عنه) - بيضتان مسلوقتان جيداً ومقطعتان - ٤ ثمرات طماطم كبيرة الحجم نوعاً - أوراق خس .

الطريقة :

١- أخلطي جميع المقادير واستخدم ثمرات الطماطم مثل الكئوس .

٢- تفرش أوراق الخس في قاع صحن التقديم .

سلاطة عباس الشمس

المقادير : كوب من المكرونة "اللولبية" - علبة تونة صغيرة أو علبة من السلمون - جزرة واحدة مبشورة .

الطريقة :

١- تخلط المقادير السابقة بعد سلق المكرونة وتتبل باستخدام ملعقتين كبيرتين من الزيت .
٢- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .
٣- ملعقة صغيرة مقدونس مفري .
٤- ملح وفلفل وتقدم على طبقة من أوراق الخس الداخلية بشكل وردة عباد الشمس .

سلاطة المكرونة بالجبن الشيدر

المقادير : ٣ أكواب من المكرونة " القواقع " - كوبان من قطع جبن شيدر على شكل مكعبات - نصف كوب مقدونس مفري - نصف كوب فلفل أخضر مقطع إلى قطع صغيرة جداً - نصف كوب بصل مبشور - كوب مايونيز - ٥/ ١ ملعقة شاي مستردة - ٤ ملاعق شاي من الخل - ربع كوب لبن حليب - ربع كوب خيار مخلل ومقطع إلى قطع صغيرة جداً - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- تسلق المكرونة وتخلط بالمواد الصلبة .
٢- يخلط المايونيز مع اللبن الحليب والخل والمستردة والملح والفلفل وتخفق معاً .
٣- تخلط بالمواد الصلبة ، وتوضع في صحن التقديم على طبقة من أوراق الخس

الخضر بسلاطة المايونيز الاقتصادية

مقادير الخضر : كيلو باز لاء – نصف كيلو جزر – نصف كيلو بطاطس

مقادير سلاطة المايونيز : ٤ ثمرات بطاطس متوسطة الحجم – (أقل من نصف كيلو) – كوب زيت ذرة – كوب ماء – ملعقة كبيرة خل – ملعقة كبيرة من الليمون الحامض – ملعقة كبيرة من المسطردة – ملعقة صغيرة ملح – نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود – بيضة مسلوقة (ويمكن الأستغناء عنها) .

طريقة عمل سلاطة المايونيز :

١– تقشر البطاطس وتقطع إلى أرباع ثم تسلق في كمية قليلة من الماء حتى يتم نضجها وتصبح لينة تماماً .
٢– تفرى البطاطس أو تهرس جيداً بالشوكة .
٣– تخلط جميع المقادير معاً وتخفق في الخلاط الكهربائي لمدة ثلاث دقائق .
٤– إذا لاحظت أنها غليظة أكثر من اللازم فيمكن إضافة من ربع إلى نصف كوب ماء حسب الطلب .
٥– تخفق مرة أخرى حتى تتجانس . كما يمكن زيادة كمية الملح والفلفل حسب الرغبة.

طريقة تجهيز الخضر :

١– تقشر الباز لاء وتسلق في كمية مناسبة من الماء ويمكن إضافة نصف ملعقة من بيكربونات الصوديوم إلى الماء المغلي لتحتفظ الباز لاء بلونها الأخضر وعند تمام النضج تصفى من الماء الزائد .
٢– تغسل البطاطس جيداً وتسلق بدون تقشير حتى تكون متماسكة ويمكن معرفة درجة نضجها بغرز شوكة فيها فإذا اخترقتها بسهولة كان ذلك دليلاً على نضجها ، فيتم إخراجها من الماء وتقشر ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة تتناسب في حجمها مع الباز لاء والجزر .
٣– تترك الخضر حتى تبرد ويضاف لها أقل من نصف مقدار المايونيز وتخلط معاً بخفة ، ثم توضع في طبق التقديم ويصب على الوجه كمية كافية من

المايونيز للتغطية . يزين السطح بشرائح من البيض والخيار والجزر المسلوق وأنصاف حبات من الزيتون الأسود بعد نزع النوى .

٤- يمكن الإحتفاظ بباقي كمية المايونيز في برطمان نظيف ومغلق جيداً بالمبرد (الثلاجة) ويقدم كنوع من أنواع السلاطة بعد إضافة حبة بطاطس صغيرة مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة .

ملاحظة :

* لتحاشي التصاق البطاطس في أثناء تحميرها ، تغسل بالماء الساخن بعد تقشيرها وقبل تحميرها .
* لتحمير عدد من وحدات البصل دون أن تحترق - تغمس بالدقيق قبل تحميرها .

البيض المحشو

ويقدم معه : سلاطة الفاصوليا الخضراء

مقادير البيض المحشو : ست بيضات - ملعقة صغيرة من الزبد - ملعقة كبيرة من المقدونس المفري - ملعقة كبيرة من فتات الخبز أو الخبز الجاف الناعم (بقسماط) - فص من الثوم المدقوق (ربع ملعقة صغيرة) - نصف ملعقة صغيرة من الملح - نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون .

الطريقة :

١- توضع الست بيضات في وعاء مغمورة بالماء مع إضافة كمية قليلة من الملح والخل حتى تحتفظ بشكل البيض سليماً ويرفع على النار .

٢- وعندما يبدأ الماء في الغليان ، تهدأ النار ويترك ليغلي حوالي ١٠ دقائق حتى يسلق البيض سلقاً جيداً .

٣- يغسل البيض المسلوق بالماء البارد ، ثم يقشر ويقطع طولياً إلى قسمين .

٤- ينزع صفار البيض مع الاحتفاظ بالبياض سليماً ثم يهرس الصفار بالشوكة ، ويضاف له الزبد وفتات الخبز والمقدونس والثوم والملح والفلفل مع الاستمرار في الهرس .

٤- يملأ بياض البيض بالصفار المهروس ويقدم على طبق مفروش بأوراق الخس ، ويمكن تزيينه باستخدام الفلفل الأحمر الحلو أو الطماطم .

سلاطة الفاصوليا الخضراء

المقادير : كيلو فاصوليا خضراء - ٣ فصوص ثوم مقطعة قطعاً صغيرة جداً (ملعقة صغيرة) - ربع كوب زيت ذرة أو أي زيت خفيف - ملعقتان كبيرتان من الخل - ملعقة كبيرة من عصير الليمون - نصف ملعقة صغيرة من نعناع جاف ناعم - ملعقة صغيرة من ملح السفرة .

الطريقة :

١- تنتخب حبات الفاصوليا المبرومة التي تحتوى على عروق وتغسل جيداً ، ثم نتخلص من أطرافها ثم تقطع الفاصوليا بالسكين ويفضل أن يكون القطع مائلاً لجمال الشكل على أن يكون طول كل قطعة حوالي ٣ سم .

٢- يرفع وعاء على النار به كمية من الماء ارتفاعها في الإناء حوالي ٣ سم فقط ويترك ليغلي . ثم نضع قطع الفاصوليا . وبعد الغليان مرة أخرى تغطى جيداً وتهدأ النار وتترك حوالي نصف ساعة بدون رفع الغطاء حتى تنضج بالبخار .

٣- يرفع الغطاء وتقلب الفاصوليا ويختبر نضجها ، ويمكن تركها على النار فترة أخرى حسب احتياج نوع الفاصوليا للنضج مع التقليب من آن لآخر .

٤- تصفى الفاصوليا من الماء وتشطف بالماء البارد وتترك في المصفاة حتى تتخلص من الماء الزائد .

٥- توضع الفاصوليا في وعاء عميق وتتبل بالزيت والخل والليمون والنعناع والثوم والملح .

٦- يفضل تجهيز هذا الطبق قبل ميعاد التقديم بساعة على الأقل حتى تتشرب الفاصوليا مواد التتبيل . ثم تقلب ويختبر مذاقها . ويمكن إضافة بعض الملح حسب الرغبة . ثم يحتفظ بها في المبرد (الثلاجة) لحين الإستخدام .


قسم
المخللات

مخلل الكرنبيط

المقادير : كرنبيطة متوسطة + لتر ونصف ماء + ٢ ملعقة ملح + ملعقة شطة حمراء + فنجان خل كبير + ملعقة كمون.

الطريقة :

١- يقطع الكرنبيط قطع صغيرة ثم يغسل ثم نحضر برطمان ونضع فيه لتر ونصف ماء مع ٢ ملعقة ملح + ملعقة شطة حمراء مع فنجان الخل ويضاف معه الكمون الناعم ويمزج الخليط جميعاً ثم نضيف الكرنبيط ويغطى ويترك مدة أسبوع على الأقل ثم يقدم بعد ذلك .

مخلل الكرنب الأبيض

المقادير : عدد واحد قلب كرنبة + لتر ونصف ماء + ٢ ملعقة ملح + ٥ فصوص ثوم + ملعقة خل + عصير ليمون + ملعقة شطة .

الطريقة :

١- يقطع الكرنب ثم يغسل في ماء بارد جيداً .
٢- نحضر برطمان ونضع فيه الماء مع الملح والثوم الناعم .
٣- نضيف عليه الخل وعصير الليمون وملعقة الشطة الحمراء ويخلط الجميع سوياً .
٤- نضيف الكرنب الأبيض ويترك مدة ٥ أيام على الأقل ثم يقدم .

مخلل اللفت

المقادير : ٢ كيلو لفت + واحد ونصف لتر ماء ساخن + نصف رأس ثوم مفروم + فنجان خل كبير + ٣ ملاعق ملح + ملعقة شطة حمراء ناعمة .

الطريقة :

١- يغسل اللفت جيداً ثم يقطع أصابع ثم نحضر البرطمان ونضع فيه واحد لتر

ونصف ماء ساخن .
٢- نضيف نصف رأس ثوم مع فنجان الخل مع الملح والشطة الحمراء الناعمة يمزج الجميع .
٣- نضيف إليه اللفت ويترك لمدة ٤٥ دقيقة على الأقل ثم يقدم وتعتبر هذه الطريقة من أسرع طرع تحضير اللفت .

مخلل البصل الناشف

المقادير : واحد كيلو بصل صغير جداً + ٢ ملعقة ملح + لتر ماء + فنجان خل + عصير ليمون .

الطريقة :

١- يقشر البصل ويبقى سليم ثم نحضر البرطمان الخاص بالتخليل على أن يكون زجاج وتجنبي البرطمانات البلاستيك .
٢- نضع فيه الملح مع الماء والخل والليمون المعصور ثم يخلط الجميع مع بعضه .
٣- نضع البصل المقشر في الخليط ثم نحكم إغلاق البرطمان ويترك لمدة ١٠ أيام على الأقل حتى ينضج ثم يقدم .

مخلل الجزر

المقادير : ٢ كيلو جزر + ٣ ملاعق ملح + فنجان خل + ٢ لتر ونصف ماء + ٤ ليمونات مقطعة طرنشات .

الطريقة :

١- يقطع الجزر بعد غسله وتقشيره إلى أصابه أو تشكيله حسب ما ترغبي .
٢- نضعه في برطمان التخليل ونضع عليه الماء والملح والخل وطرنشات الليمون ويترك لمدة عشرة أيام ويقدم .

مخلل الزيتون الأسود

المقادير : ٢ كيلو زيتون + ٤ ملاعق كبيرة ملح + ٢ فنجان خل + كوب شاي زيت + ٢ لتر ماء دافىء.

الطريقة :

١- ينقع الزيتون الأسود في ماء به الخل لمدة ٣ ساعات .
٢- بعد ذلك نحضر البرطمان الخاص بالتخليل ونضع به ٤ ملاعق ملح مع فنجان الخل ويضافوا إلى الماء الموجود في البرطمان .
٣- يضاف الزيتون المنقوع إلى ماء التخليل السابق تجهيزهً ويوضع على الوجه طبقة من الزيت ويغلق البرطمان جيداً ويترك مدة شهر وبعدها يقدم .

مخلل الزيتون الأخضر

المقادير : ٢ كيلو زيتون + ٥ ملاعق ملح خشن + نصف فنجان خل + ٥ ليمونات + نصف ملعقة شطة حمراء + ٢ لتر ماء بارد .

الطريقة :

١- يغسل الزيتون جيداً ثم نحضر البرطمان الزجاجي ونضع فيه الماء مع الخل وملعقة الشطة .
٢- يقطع الليمون أنصاف ويضاف إلى البرطمان ونضع الزيتون الأخضر ويغلق البرطمان بإحكام ويترك مدة ٢٠ يوم إلى شهر ويقدم .

مخلل الليمون المضاف له العصفر

المقادير : ٢ ك ليمون + ربع ك عصفر + ٥ ملاعق ملح + نصف رأس ثوم مفرومة + ٢ لتر ماء + فنجان خل + فنجان زيت .

الطريقة :

١- يغسل الليمون جيداً ثم نخلط العصفر والملح والثوم المفروم والزيت جيداً معاً

٢- نفتح الليمون من أعلى ونحشوه بالخليط ونحضر البرطمان ويرص فيه الليمون المضاف له العصفر .
٣- نضع عليه الماء بالملح والخل ويوضع على وجه البرطمان طبقة الزيت ويحكم إغلاقه ويترك مدة شهر على الأقل ويقدم .

مخلل الليمون العادي بدون عصفر

المقادير : ٢ كيلو ليمون أخضر + ٢ لتر ماء + ٥ ملاعق ملح + ملعقة شطة + ٢ ملعقة زيت .

الطريقة :

١- يغسل الليمون جيداً ثم يوضع في حلة بها ماء ويرفع على النار ويترك حتى تمام النضج .
٢- بعد ذلك نحضر الماء والملح والشطة الحمراء ويوضع في برطمان ونضيف له الليمون المسلوق بعد تبريده بماء بارد .
٣- أضف إلى الوجه طبقة من الزيت ويترك لمدة أسبوعين ثم يقدم .

مخلل الترمس

المقادير : ١ ك ترمس + ٢ ك مش .

الطريقة :

١- ينقع الترمس في الماء ويترك ٣ ساعات .
٢- ثم بعد ذلك يصفى من الماء ويوضع في إناء ويرفع على النار ومعه ماء جديد كي يسلق لمدة تتراوح بين ساعة وساعة ونصف .
٣- نصفيه من ماء السلق ونتركه يبرد أو يبرد بالماء البارد .
٤- نحضر برطمان التخليل ونضع فيه المش مع الترمس ويغطى ويترك لمدة أسبوع ثم يقدم .

مخلل البنجـــــر

المقادير : ١ ك بنجر + ٢ بصلة + ٥ ليمونات + فنجان خل + ٤ ملاعق ملح + لتر ماء + فنجان زيت .

الطريقة :

١- يغسل البنجر ويسلق ثم بعد ذلك يقشر ثم يقطع أصابع .
٢- نقوم بتقشير البصل ويقطع ويعصر الليمون في برطمان التخليل ويضاف له الخل والملح والماء .
٣- نضيف البصل المقطع والبنجر مع مراعاة أضافة الزيت على الوجه ثم يغلق بإحكام ويترك أسبوع ويقدم.

مخلل فوركيتـا

المقادير : نصف ك كوسة + ٣ ثمرات خيار + ١٠ فصوص ثوم + بقدونس ناعم + ملح + عصير ليمون .

الطريقة :

١- تقشر الكوسة وتغسل جيداً وتقطع أصابع مستطيلة وتقلى في الزيت .
٢- بعد تمام الأحمرار تصفى من الزيت .
٣- ويقشر الخيار ويقطع أصابع رفيعة ويرص مع الكوسة المقلية .
٤- يخلطوا بالثوم والبقدونس والملح وعصير الليمون ويترك مدة نصف ساعة ثم يقدم.

مخلل فسيخ بطريقة سريع

المقادير : ١ ك سمك روسي + نعناع أخضر مفري + ملح + ٣ فنجان خل + ٣ فنجان عصير ليمون + ١٥ فص ثوم .

الطريقة :

١– ينظف السمك ويغسل من البطن ويقشر ، ثم نفرم النعناع مع الثوم والملح ونحشو به السمك من البطن ثم يوضع في طبق عميق على أن يكون طبقة ملح خفيفة أسفل الطبق .

٢– نضع باقي كمية النعناع والثوم والملح على السمك ثم يرش عليه الليمون والخل ويترك ٤ ساعات في نفس الطبق الموجود به .

٣– يغطى بغطاء محكم ونضعه في مكان حار ثم بعد ٤ ساعات نخرجه ويقدم .

مخلل الباذنجان بالطريقة الشرقية

المقادير : ٢ كيلو باذنجان أبيض حكم صغير جداً + ٢ لتر ماء + فنجان خل كبير + ٥ ملاعق ملح خشن + ٥ قرون فلفل أخضر حريف + ملعقة زيت .

الطريقة :

١– ينزع من الباذنجان العنق ثم تقسم الواحدة إلى ثلاثة بالطول .

٢– بعد ذلك نحضر الماء ونضع فيه الخل والزيت والملح الخشن والفلفل الأخضر الحريف .

٣– بعد تقطيع الفلفل ويخلط الجميع سوياً في الماء ، ونحضر برطمان ونضع فيه الباذنجان ونضع به الماء الموجود بالخليط .

٤– يغطى جيداً بغطاء محكم ويترك لمدة من ١٥ إلى ٢٠ يوم وبعدها يقدم لأفراد الأسرة منه .

الباذنجان الرومي الدمياطي

المقادير : ٢ ك باذنجان رومي اسود + ٣ ملاعق ملح + فنجان زيت + بقدونس مفرى + ملعقة كمون .

الطريقة :

١– ينزع من الباذنجان الرومي العنق ثم يقطع طرنشات .

٢– بعد ذلك نحضر إناء به ماء ويرفع على النار وعندما يغلي نضع فيه الباذنجان ويترك إلى تمام النضج .

٣– ثم يرص في سرفيس ويضاف له البقدونس المفروم والملح والزيت والكمون ويضاف إلى هذا الباذنجان المسلوق ويترك لمدة ساعة واحدة ثم يقدم .

موسوعة المرأة

موسوعتنا هى محاولة جادة وصادقة منا لجمع كل ما تحتاجين اليه من معلومات تؤهلك لرسالتك وتعينك على مشاكلك .. ولم يغيب عنا أن نمنحك من المعلومات ما تحافظين به على جمالك وأنوثتك .. نرجوا أن نكون وفقنا فيما نسعى اليه .

أقرئى فيها



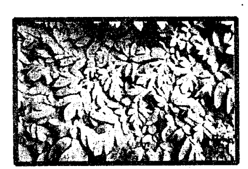
* ★ رشاقتك .. واحدث برامج الرجيم
* ★ غذائك .. وقائمة بالسعرات الحرارية
* ★ برامج رياضية خاصة مصورة
* ★ جمالك .. وانظمة العناية بكل أجزاء جسمك .. من الراس وحتى القدمين



* ★ احدث طرق عمل المكياج والباديكير
* ★ البوم مصور لاحدث رسومات الاظافر
* ★ والبوم مصور لرسوم الحناء مع الشرح
* ★ شخصيتك واسلوب تعاملك مع الاخرين



* ★ الاتيكيت واداب التعامل بالمجتمعات
* ★ طرق العناية بمنزلك واساليب مبتكرة لتجميلة وحمايتة من اخطار الحريق
* ★ ملف كامل لاساليب وطرق النظافة
* ★ دليل كامل للعناية بنباتاتك المنزلية



* ★ الصيدلية المنزلية .. والاسعافات الاولية
* ★ اشهى المأكولات والمشروبات والسلطات والصلصات والعصائر والحلويات والايس كريم
* ★ تعليم ليسية وتريكو وطرق عمل الصابون والشامبو والجبنات وغيرها من الصناعات .





قسم الصلصات

لما للصلصات من اطفاء طعم بسي وشكل اجمل فى تحــضير المائدة وعلى ذلك لضمان عمل العصير والصلصات يجب مراعاة الاتى :

١- تحضير زجاجات تحتمل درجة الحرارة وبغطاء محكم .

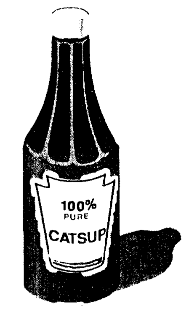
٢- عند تعقيم الزجاجة يتم وضعها أولاً فى ماء بـــارد ثم يرفع الاناء بـــالماء والزجاجات على نار حتى الغليان ويجب أن يغطى الماء الزجاجات .

٣- تنشل الزجاجات من الماء فوق لوح خشبى

٤- يصب العصير أو الصلصة فى الزجاجة وهى ساخنة .

٥- ينظف غطاء الزجاجة جيداً ثم يذاب شمع ويغطى به غطاء الزجاجة وتغلق باحكام.

٦- توضع طبقة اخرى من الشمع الذائب فوق الغطاء ثم تغطى بورق مفضض



طريقة صنع الكاتشب

(الصلصة الحريفة)

١- تختار الثمار الناضجة الحمراء للطماطم .
٢- تغسل جيداً وتزال الاجزاء الغير مرغوبة .
٣- تصفى الطماطم ثم يضاف اليها خلاصة التوابل الأتية :

طريقة تحضير خلاصة التوابل :

المقادير : لكل ٣ كيلو طماطم (٣ بصلات كبيرة - ١٥ فص ثوم - ٦ قــرون قرنفل - ملعقة صغيرة ملح وشطة - ملعقة كبــيرة فلفل اســود - ٢ ملعقة كبيرة سكر - ملعقة صغيرة جوزة الطيب - ٢ كوب خل .

الطريقة :

١- يغلى الخل مع البهارات مدة ١٠ دقائق ثم يصفى .
٢- تخلط الطماطم بالبــصل والثوم الناعم وترفع على النار حــتى يتكون مزيج غليظ .
٣- يصفى المزيج من خلال منخل .
٤- يخلط المزيج بــالخل والســكر ثم يرفع على النار حــتى يغلظ ثم يصب فى زجاجات معقمة .

طريقة عمل المستردة

المقادير : نصف كجم بصل مقطع الى شرائح – نصف كوب خل – ٣ ملعقة كبيرة مسحوق مستردة – ٨/١ ملاعق كبيرة عنب – نصف كجم طماطم

الطريقة :

١– يضاف البصل الى مقدار الخل ويرفع على نار هادئة حتى يصبح البصل طريا فيضاف اليه ملعقة كبيرة مستردة ويسخن مدة ١٠ دقائق .

٢– تخلط باقى المستردة بباقى الخل وتضاف الطماطم والعنب .

٣– يضاف الخليط رقم (١) الى الخليط رقم (٢) ويوضع على النار حتى الغليان. ويستمر التسخين حتى يغلظ قوام الخليط مع استمرار التقليب .

٤– يوضع فى أوعية وتحكم غطاءاتها وتحفظ فى مكان بارد .

صلصة الكارى

يقدم فيها اللحم ، الطيور ، السمك ، الخضر ، البيض ، الجمبرى ...

المقادير : بهريز حوالى ٢ كوب – بصلة صغيرة مفرية – طماطم خضراء – ملعقة عصير ليمون – ٥ر١ ملعقة سمن – ملعقة دقيق .

الطريقة :

١– يضاف جوز الهند الى كوب ماء على النار مدة ساعة ونصف ثم يصفى ويستغنى عن جوز الهند.

٢– يحمر البصل فى السمن حتى يصفر ثم يضاف الكارى ثم الدقيق بالتدريج حتى يحمر لونه .

٣– يضاف التفاح أو الطماطم المفرى

٤– يضاف البهريز وخلاصة جوز الهند تدريجيا مع التحريك الجيد ويترك على النار الهادئة نصف ساعة .

٥– تتبل ويضاف اليها عصير الليمون بالتدريج .

٦– تستعمل كصلصة او اضافة الى اصناف مختلفة من الطماطم يعاد تسخينها قليلا .

الصلصة الانجليزية

المقادير : صفار بيضتين مسلوقتين جامدا – ٢ ملعقة كريمة – نصف ملعقة شاى مستردة – خل – ملح – فلفل – ذرة سكر .

الطريقة :

١– يمرر صفار البيض الجامد من منخل سلك ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة ثم الكريمة مع التقليب.

٢– يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المناسب

الصلصة الهولندية

المقادير : كوب زبد – نصف ملعقة صغيرة ملح – نصف كوب خليط الليمون والخل – صفار ٣ بيضات .

الطريقة :

١– يخفق صفار البيض فى حمام مائى ساخن وتضاف للبيض ملعقة ماء مغلى ثم يعاد الخفق وتكرر العملية ٣ مرات .

٢– يدفأ عصير الليمون قليلاً ويضاف للصفار ثم يرفع على النار ويخفق المزيج

٣– يسيح الزبد ويضاف تدريجيا مع استمرار الخفق .

٤– يضاف الملح ويستمر الخفق حتى يغلظ القوام ويقدم

صلصة المايونيز

المقادير : صفار بيضتين – صفار بيضتين جامدا – نصف ملعقة شاى مستردة – نصف كوب زيت سلاطة – ٤ ملاعق خل ابيض – عصير ليمون – ملح – فلفل أو شطة – ممكن اضافة بطاطس مسلوقة أو خيار مخلل مفرى أو بقدونس

الطريقة :

١- ينخل صفار البيض الناضج والبطاطس ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة .
٢- يوضع الصفار النيىء فئ سلطانية ويقلب جيداً .
٣- يضاف الزيت نقطة نقطة على الصفار النيىء مع التقليب المستمر حتى يغلظ ثم الليمون والخل بالتدريج .
٤- يضاف الصفار الجامد المنخول والبطاطس ويمزج جيداً ويقدم .

صلصة المايونيز بالخيار والشبت

المقادير : خيارة متوسطة ومقطعة قطعاً صغيرة - بشر ليمونة - بصلتان خضراوان، أو الأجزاء الخضراء فقط - مقطعة قطعاً صغيرة - كوب مايونيز - ملعقة طعام من شبت طازج مقطع .

الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير وتحفظ - وهى مغطاة - بالثلاجة حتى وقت الاستخدام

صلصة المايونيز بالطماطم والنعناع

المقادير : نصف كوب صلصة طماطم مركزة - كوبان مايونيز - فلفلة خضراء أو حمراء مقطعة قطعاً رقيقة - ملء ملعقة شاي بصل أخضر طازج مقطع - ملء نصف ملعقة شاي نعناع طازج مقطع .

الطريقة :

١- تطهى الصلصة حتى تصير غليظة جداً ، بعد أن يتبخر معظم مائها ، ثم تترك لتبرد .

صلصة المايونيز بالإسفناخ

المقادير : كوب مايونيز - ملعقتا طعام من بصل أخضر مقطع قطعاً رفيعة - ملعقتا طعام من مقدونس مقطع - ٣ ملاعق طعام من اسفناخ مقطعة ومسلوقة ومصفاة وجافة من ماء السلق - ربع ملعقة فلفل أسود -

ملعقة طعام من عصير ليمون .

الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير وتبرد مغطاة لمدة ساعة في المبرد (الثلاجة) قبل الاستخدام.

صلصة صفار البيض المسلوق

المقادير : ٣ بيضات مسلوقة - ملء ملعقة شاي خردل (مسطردة) - ملء نصف ملعقة شاي من فلفل أسود - كوب زيت زيتون - ملء ملعقة مائدة من خل - ملء ملعقة مائدة من نعناع أخضر مقطع قطعاً رقيقة - ملء ملعقتي مائدة من بصل أخضر مقطع قطعاً رقيقة .

الطريقة :

١- يهرس صفار البيض جيداً ، ثم يضاف إليه الخردل و الفلفل ويخلط جيداً .
٢- يضاف الزيت بالتدريج مع الخفق جيداً بالمضرب السلك ، حتى يختفي الزيت تماماً .
٣- ثم يضاف الخل وبياض البيض المقطع ثم باقي المقادير . وتخلط جيداً وتترك في وعاء زجاجي محكم الغلق في الثلاجة لمدة ساعة قبل الإستخدام .



قسم العجائن

طريقة صنع العجينة

* يوضع الدقيق على اللوح الخشبي أو ترابيزة المطبخ الرخام على شكل هرمي ويعمل فجوة في منتصفه ترش عليه قليل من الملح ويكسر البيض في منتصفه .
* يبدأ عجن الدقيق مع البيض بأطراف الأصابع ابتداء من وسط العجين وإنتهاء بأطرافه .
* يعجن الخليط لمدة ربع ساعة مع ملاحظة رش قليل من الدقيق على اللوح الخشبي حتى لا يلتصق العجين .
* يعجن الخليط بضغط راحتي الكفين بقوة حتى تصبح العجينة لينة ومتماسكة .
* تطوى العجينة وتثنى من آن لآخر ثم يعاد عجنها من جديد .
* تفرد العجينة بواسطة النشابة الخشبية ويبدأ الفرد من الوسط إلى الأطراف .
* تلف العجينة حتى منتصفها على النشابه مع شدها وتقلب عدة مرات على وجهها الآخر وتفرد من جديد .

كيف تحفظ المعجنات ؟

تحفظ المعجنات المعدة في المنزل لعدة أيام ، وذلك برش العجين بالسميد ووضع المعجنات متفرقة فوق قطعة من القماش المرشوش بالدقيق وتحفظ في مكان غير رطب .

طريقة سلق المعجنات :

يتم سلق المعجنات فوق نار شديدة في وعاء يحوى كمية من الماء معايرة بمقدار لتر من الماء لكل مئة غرام من العجين ، تضاف عشرة جرامات من الملح لكل لتر من الماء عندما يقترب الماء من الغليان .

يغطى الوعاء ويترك حتى يغلى الماء فتضاف له العجينة المقطعة ونحركه بملعقة أو شوكة خشبية حسب نوع العجين .

يغطى الوعاء ويترك حتى تغلى العجينة بداخله فيكشف غطاؤه ويترك على نار متوسطة مع التحريك من حين لآخر حتى تنضج العجينة ونتأكد من ذلك بتذوقها بحيث تكون مقاومة للأسنان بعض الشيء .

تصفى العجينة ويحتفظ بقليل من الماء المصفى جانباً ليخلط مع الصلصة .

طريقة عمل اللزانيا الإيطالية

المقادير : نصف كيلو من عجينة اللزانيا – مقدار من الصلصة البولونيز أو العصاج بالصلصة – ملعقتين كبيرتين من جبن البارميزان المبشور – ١/٤ كيلو جبن مودزاريلا مقطعة شرائح – مقدار من صلصة الباشميل

الطريقة :

١– تسلق شرائح اللزانيا فى صينية ذات قاع مسطح وتوضع كل شريحتين على حده حتى تسلق مفرودة فلا تتقطع .
٢– يدهن طبق الفرن المستطيل بالزبدة ثم تسكب صلصة الطماطم .
٣– ويوضع فوقها طبقة من عجينة اللزانيا المسلوقة .
٤– تضاف طبقة اخرى من صلصة الطماطم وتوزع فى الصينية بأكملها .
٥– يدهن فوقها طبقة من صلصة الباشميل فوق صلصة الطماطم .
٦– يرش قليل من الجبنة البارميزان وبعض القطع من الجبنة المودزريلا .
٧– ثم توضع عجينة اللزانيا والصلصة والباشميل والجبنه وتكرر العملية حتى سطح الصينية ثم يفرش عليها الجبنة المبشورة وتوضع فى الفرن .

كانيولونى باللحم

المقادير : ٨ أقراص كريب أو ٨ شرائح عجينة مكرونة عريضة مسلوقة – نصف كيلو صلصة بولونيز أو عصاج بالصلصة – ربع كيلو جبنة مبشورة – ٤ كوب بشاميل

الطريقة :

١– تحشى اقراص الكريب أو العجينة المسلوقة بالعصاج ويراعى أن تكون نهاية لف القرص الى الأسفل وتصف فى طبق فرن .
٢– يضاف نصف كمية الجبنة المبشورة الى البشاميل وتصب فوق الكريب .
٣– وترش باقى مقدار الجبنة على السطح مع فلفل والزبدة وتوضع فى الفرن

حتى يحمر الوجه .



البيتـــزا

المقادير : ٥ كوب دقيق – ملعقة صغيرة ملح – ملعقـة خميرة بـيرة مجففة أو قطعة خميرة بيرة مجمدة بحجم عين الجمل – ملعقة صغيرة سـكر – كوب ماء دافيء – ٢ ملعقة زيت – نصف كوب لبن .

طريقة العجن :

١ – يضاف ملعقة السكر الى الخميرة وقليل من الماء الدافيء وتقلب بخفة حـتى تذوب ثم تغطى وتترك مدة ربع ساعة فى مكان دافيء .

٢ – (ودافيء بمعنى ان لا تزيد الحرارة عن حرارة جسم الانسـان وأيضاً يمكن اشعال الفرن خمس دقائق ثم يطفيء ويوضع فيه الدقيق بعد اضافة الملح له كى يدفأ قليلا) .

٣ – نعمل حفرة فى وسـط الدقـيق يصب فيها الخميرة والماء واللبـن والزيت ويعجن حتى تتكون عجينة ملساء ثم توضع فى سلطانية بلاسـتك أو زجاج وتغطى بفوطة نظيفة، وتترك مدة نصف ساعة فى جو دافيء حـتى تخمر جيداً .

٤ – ثم تفرد فى صوانى البيتسا وهذا المقدار يكفى لعمل من ٦ إلى ٨ بيتسا قطرها ٢٠ سم .

وعن حشو البيتسا انتقى ما تريدين من الآتى :

– أنشوجة – زيتون اسود منزوع النوه – جبنة بارميزان مبشورة .
– انشوجة – جبنة مودزاريللا .
– مشروم – شرائح بصل مشوح بالزيت – جبنة بارميزان مبشورة .
– شرائح فلفل رومى مشوح بالزيت – بسطرمة مشوحـة – جبـنة بـارميزان مبشورة .
– تونة مهروسة – انشوجة – جبنة مبشورة .
– جبنة مبشورة – سوسيس مقطع شرائح .

- شرائح فلفل رومى مشوح - شرائح طماطم - جبنة مودزاريلا .
- جمبرى مقشر ومشوح - وسبيط مقطع صغير ومشوح - فلفل رومى وبصل شرائح مشوح - جبنة مودزاريلا
- لحمه بتلو مقطعة قطعاً صغيرة ومشوحة مع بصل - جبنة بارميزان مبشورة.
- قطع صغيرة من فراخ مسلوقة ومشوحة مع (ترانشات) من البصل / وجبنة بارميزان مبشورة .
- توضع على وجه عجينة البيتزا .
- توضع بعد ذلك فى الفرن مدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة وتقدم ساخنة .

البيتزا النباتية

مقادير العجينة : ٤ كوب دقيق - ٥ر ١ كوب ماء دافيء - نصف كوب زيت (من نوع جيد) - ملعقتان صغيرتان من خميرة بيرة جافة ، أو قطعة في حجم عين الجمل - ملعقة صغيرة سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح .

مقادير الصلصة : بصلة كبيرة مبشورة - نصف كيلو عصير طماطم - ملعقتان كبيرتان من صلصة طماطم - ملعقة صغيرة ثوم مفروم - ملعقة صغيرة سكر - ثمرتان من الفلفل الرومي الأخضر مقطعتان شرائح رفيعة - ورقة لاورا (يمكن الإستغناء عنها) - ملح - فلفل أسود - ربع كوب زيت

مقادير الحشو :

الحشوة رقم ١ : ثلث كيلو طماطم مقطعة شرائح - ثمرة فلفل رومي خضراء مقطعة شرائح - ١٠ حبات زيتون أسود مقطع - ٢/ ٣ كوب مشروم (عيش الغراب) مسلوق أو خرشوف مسلوق مقطع مكعبات - مقدار من الجبن الموزريلا أو نصف كوب جبن جودة مبشورة .

الحشوة رقم ٢ : ثمرة باذنجان رومي متوسطة الحجم مقطعة مكعبات ومقلية في الزيت - ثلث كيلو طماطم مقطعة شرائح - بصلة صغيرة مقطعة حلقات.

الحشوة رقم ٣ : كوب من حبات البازلاء الخضراء - نصف كيلو من زهور القرنبيط - بصلتان خضراوان مقطعتان حلقات - ربع كيلو طماطم مقطعة

مكعبات صغيرة.

الطريقة :

١- تجهز الصلصة أولاً وذلك بأن تحمر البصلة المبشورة تحميراً خفيفاً في الزيت حتى يصفر لونها ، ثم يضاف الثوم وشرائح الفلفل ، وتقلب قليلاً مع البصلة ثم يضاف عصير الطماطم والصلصة والسكر وورقة اللاورا (في حالة استعمالها) والملح والفلفل ويترك الخليط على النار حتى يغلظ قوام الصلصة .

٢- تجهز الخميرة بإذابتها في كمية صغيرة من الماء الدافيء والسكر وتترك حتى يتضاعف حجمها .

٣- يضاف الماء الدافيء والخميرة إلى الطحين المخلوط بالملح وتخلط جيداً ، ثم يضاف الزيت ويعجن جيداً حتى يتشرب الزيت وتنعم العجينة . ويمكن إضافة كمية قليلة من الطحين من حين لآخر حتى تصبح العجينة قابلة للفرد.

٤- تقسم العجينة إلى ثلاثة أقسام ، وتفرد . وتستخدم ثلاث صواني متوسطة الحجم بحيث يكون سمك الفطيرة أقل من ١سم .

٥- تغطى كل فطيرة بمقدار من صلصة الطماطم ، ثم تستخدم لكل واحدة حشوة مختلفة.

ملاحظة

في الحشوة رقم ١ : يوزع المشروم والزيتون والفلفل الأخضر ، ثم يغطى الجميع بحلقات الطماطم ، ويوزع الجبن على السطح .

في الحشوة رقم ٢ : يوزع الباذنجان والبصل ، ثم يغطى بشرائح الطماطم . ويمكن إستخدام قليل من الجبن .

في الحشوة رقم ٣ : توزع حبات البازلاء وزهور القرنبيط المقسمة إلى زهرات صغيرة بعد طهيها على البخار ، ثم يوزع البصل المقطع والطماطم، وأخيراً الجبن .

٦- تزج الصواني في فرن ساخن جداً حتى تنضج البيتزا (١٥ - ٢٠ دقيقة) .

يوجد طريقة لعمل صوص للبيتزا

المقادير : ١ كيلو طماطم - ربع كيلو فلفل رومي - ملعقة شطة حمراء

مطحونة – ٢ بصلة – ملعقة ملح – ملعقة كمون – فنجان شـــاي زيت ذرة .

الطريقة :

١– تغسل الطماطم جيداً ثم تقطع مكعبات ثم نحضر الفلفل الأخضر يغسل ويقطع صغير ثم يبشر البصل .

٢– نحضر إناء ونضع بـــه الزيت ويرفع على النار ثم نضيف البـــصلة إلى أن تحمر نضيف الفلفل الرومي المقطع ويحمر مع البصل ثم نضيف الطماطم .

٣– نضيف الملح والكمون والشطة الحمراء المطحونة ثم يترك على النار حتى يتم نضجه ثم يرفع من النار ويوضع في إناء نظيف ونقوم بحفظه في الثلاجة لحين الإحتياج إليه .

بيتـــزا سوداجيـــه

المقادير : ١٥٠ جرام عجينة بيتزا – ١٥٠ جرام سمك مخلي مسلوق – زيتون أخضر مخلي – صلصة بيتزا – جبنة موزاريلا .

الطريقة :

١– نحضر العجينة ونفردها بالنشابة وتوضع في صنية وتدهن بالصلصة .

٢– نضيف الجبنة الموزاريلا على الوجه ثم نضيف السمك المســـلوق والزيتون المقطع.

٣– ندخلها الفرن ونتركها حتى تنضج ثم نخرجها من الفرن وتقدم ساخنة .

بيتـــزا هيـرنيـــه

المقادير : ٢٠٠ جرام عجينة بيتزا – ١٥٠ جرام كبدة – ملعقة زبـــدة – ملح – ١٠٠ جرام جبنة موزاريلا – ملعقة صلصة بيتزا .

الطريقة :

١– تفرد العجينة وتوضع في صنية وتدهن بالصلصة .

٢- تحمر الكبدة جيداً ثم توضع في العجينة ثم تغطى بالجبنة الموزاريلا .
٣- ندخلها الفرن وتترك حتى تمام النضج ثم تقدم .

لافان بيتــزا

المقادير : ١٥٠ جرام عجينة بيتزا – ٥٠ جرام جبنة بيضة بــدون ملح – ثمرة طماطم – ملعقة صلصة بيتزا – زيتون أخضر .

الطريقة :

١- تغسل الطماطم ونفرمها ناعم ونضيف إليها الجبنة البــيضاء ونهرســها مع الطماطم.
٢- نحـــضر الزيتون المخلي من النوى ثم يفرن ناعم ويضاف إلى الجبـــنة والطماطم .
٣- نحضر عجينة البــيتزا ونفردها جيداً ثم نحــضر صلصة الطماطم وتدهن العجينة جيداً ثم نضيف لها مخلوط الطماطم والجبنة والزيتون .
٤- نقوم بتطبيق العجين مثل الفطيرة وتكون على شكل مثلث ثم نحضر الصنية ونضعها فيها ثم ندخلها الفرن ونتركها حتى تمام النضج ثم تقدم .

نولينيــر بيتــزا

المقادير : ١٥٠ جرام عجينة بيتزا – ملعقة صلصة بــيتزا – ١٠٠ جرام لحــم ضاني – ٣ صفار بيضة – ١٠٠ جرام جبن ثلاجة .

الطريقة :

١- تقطع اللحم الضاني قطع صغيرة ثم نحضر طاسة ونضع بها ملعقة زيت ثم ترفع على النار ونضع معها اللحم المقطع .
٢- عندما تنضج نضيف عليها صفار البيض ويقلب مع اللحـــمة جيداً ثم نضيف الجبنة الثلاجة وتهرس جيداً معهم .
٣- نضع ما سبق على العجينة بــعد فردها جيداً ودهنها بــصلصة الطماطم ثم نحضر صنية ونضعها فيها .

٤ – ندخلها الفرن إلى تمام النضج و عندئذ نخرجها ونقطعها ونقدمها ساخنة .

ترافكو بيتــزا

المقادير : ٢٠٠ جرام عجينة بــيتزا – ســردينة مقــلية – ١٠٠ جرام جبــنة موزاريــــــــلا – قرن فلفل أخضر – زيتون أخضر – ملعقة صلصة بيتزا .

الطريقة :

١– نفرد عجينة البــيتزا ثم ندهن وجهها بــصلصة الطماطم ثم نحــضر الفلفل الرومي ونغسله ونقطعه قطع صغيرة ونقليه .

٢– نضع على العجين الفلفل الرومي المقطع المقلي وتقطع الســردينة وأضعها على العجين ثم نضع الجبنة الموزاريلا .

٣– نطبق العجينة مثل الفطيرة ثم نضيف لها الزيتون الأسود وطبــعاً خالي من البذر ثم نحــضر صنية ونضع فيها العجينة وندخلها الفرن وتترك إلى تمام النضج .

لافلـي بيتــزا

المقادير: ١٥٠ جرام عجينة بيتزا – ٢ ملعقة صلصة بيتزا – ٢ ملعقة مســتردة – ٢ بيضة – قرن فلفل أخضر – ٥٠ جرام جبنة بيضة ثلاجة .

الطريقة :

١– تفرد العجينة ثم تدهن بصلصة الطماطم وتدهن بالمستردة .

٢– نسلق البيض ونقطعه طرنشات ويرص على وجه العجينة ثم نحــضر الفلفل نقطعه ونحمره في الزيت ثم نضيفه للعجينة .

٣– نحضر الجبن الأبيض ويهرس جيداً ثم نضيفه إلى العجينة ثم نطبق العجينة مثل الفطيرة .

٤– نضعها في صنية وندخلها في الفرن إلى تمام النضج ثم تقدم ساخنة .

فينـــا بيتـــزا

المقادير : ١٥٠ جرام عجينة بيتزا - ٢ صابع ســجق - ١ ثمرة فلفل رومي - ملعقة صلصة بيتزا - ٥٠ جرام جبنة موزاريلا .

الطريقة :

١- يقطع الفلفل الأخضر ثم يقلى في الزيت ويقطع السجق ويقلى في الزيت .

٢- نحضر عجينة البيتزا ونفرها ثم تدهن بصلصة الطماطم ثم نضع عليها الفلفل المقلي مع السجق المقلي ونضع عليها الجبنة الموزاريلا .

٣- نقوم بتطبيق العجينة على شكل رباعي ثم نضعها في صنية وندخلها بالفرن ونتركها حتى يتم نضجها جيداً ثم نخرجها ونقطعها ونقدمها ساخنة .

أورنـاج بيتـــزا

المقادير : ١٥٠ جرام عجينة بيتزا - ٥٠ جرام لحــم مفروم - ٥٠ جرام جبــنة بيضاء بدون ملح - ملعقة صلصة طماطم .

الطريقة :

١- نفرد عجينة البيتزا ثم نحضر الصلصة وندهن العجينة بها ثم نحضر الجبنة البيضاء وندهن العجينة بها حشو جيد .

٢- تفرم اللحمة وتحمر بالزبـــدة ثم نضفها للعجينة ثم نلف العجين ونضعها في صانية وندخلها الفرن ونتركها حتى تمام النضج .

٣- وعندما ننتهى من سواها نخرجها من الفرن ثم تقطع وتقدم ساخنة .

برينج بيتزا

المقادير : ١٠٠ جرام عجينة بيتزا – ٢ ملعقة صلصة بيتزا – ٢ ملعقة كريمة لباني – ٥٠ جرام بسطرمة .

الطريقة :

١– تفرد قطعة البيتزا وتدهن بصوص الطماطم ثم نضع الكريمة اللباني وقطع البسطرمة ثم نقوم بلفها جيداً حتى تكون مثل المثلث .

٢– نضعها في صنية وندخلها الفرن وتترك إلى تمام النضج وعندئذ نخرجها ونقطعها وتقدم ساخنة .

المكرونة بالجبن

المقادير : نصف كيلو مكرونة – كوب جبن مدزريلا – ملعقة سمن – كوب شرائح فلفل أخضر – ملح – فلفل – كوب بصل مفروم – ثلاث ملاعق ثوم – زعتر – أربع بيضات .

الطريقة :

١– تسلق المكرونة في الماء المغلي والملح والزيت حتى تنضج وتشطف بالماء البارد.

٢– يقدح الزبد ويوضع الملح والفلفل وتشوح المكرونة .

٣– يشوح البصل والثوم في الزبد ويقلب فيه المكرونة المشوحة وترش بالزعتر.

٤– يخفق البيض ويتبل ويضاف إلى نصف الجبن وتقلب .

٥– يضاف خليط الجبن والبيض إلى المكرونة وتقلب وتوضع في طبق فرن .

٦– ترش باقي الجبن على المكرونة والزبد وتدخل الفرن مدة ربع ساعة ويجمل الطبق ويقدم ساخناً .

مكـرونــة بالخضــر

المقادير : نصف كيلو مكرونة - كــوب جــزر - كــوب كرفس - كوب دجاج ناضــج - سمن - كوبان طماطم - طماطم - توابل - كوب بصل - ثلاث ملاعق ثوم.

الطريقة :

١- تسـلق المكرونة في الماء المغلي والملح وقـليل من الزيت حـتى تنضج وتشطف بالماء البارد .

٢- يقدح السمن ويحمر فيه البـصل والثوم حـتى يصفر لونه ثم يضاف الجزر والكرفس والطماطم وتترك لتسبك .

٣- يضاف التوابل ثم يضاف الدجاج الناضج المقطع قطعاً صغيرة وتقلب .

٤- توضع المكرونة وتقلب وتهدأ النار حوالي عشر دقائق .

٥- تغرف وتجمل وتقدم ساخنة .

مكرونة بشاميل بالجراتان

المقادير : نصف كيلو مكرونة فرن - جبنة مبشورة - ٨ ثمرات مشــروم - نصف كيلو طماطم مقشرة ومنزوعة البذر - ٢ فص ثوم مقــطع - ٣ ملاعق زيت - ملح - فلفل - ٢ كوب بشاميل .

الطريقة :

١- يغسل المشرم وينطف تماماً ويقطع شرائح .

٢- تقطع الطماطم شرائح وينزع منها البذر .

٣- يسخن الزيت في إناء الطهي ثم يحمر المشــرم مدة ثلاث دقــائق ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يصفر لونه يضاف الملح والفلفل .

٤- نضيف الطماطم إلى أن يغطى الإناء مدة ١٠ دقائق على نار هادئة .

٥- تسلق المكرونة في الماء المغلي المضاف له الملح ونضيف أيضاً قـليل من

الزيت ويرفع قبل تمام النضج ثم تشطف بالماء البارد وتصفى ثم يضاف لها صلصة الطماطم .

٦- يوضع قليل من صلصة البشاميل ويرش فوقها الجبنة المبشورة .

٧- يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج البشاميل .

مكرونة سوليت

المقادير : نصف كيلو مكرونة قلم - ربع كيلو كبدة - ٢ قرن فلفل أخضر + ملعقة ملح + لتر شوربة دجاج + ملعقة صغيرة كمون + ٢ ملعقة زبدة .

الطريقة :

١- تسلق المكرونة القلم جيداً .

٢- نحضر الكبدة وتقطع مكعبات ثم نحضر الفلفل الأخضر ويغسل ويقطع مكعبات .

٣- ثم نحضر إناء ونضع فيه الزبد ثم يرفع على النار .

٤- نضيف الفلفل المقطع مع الكبدة ، ثم تستمر في التقليب حتى يتم نضجهم .

٥- نضيف الملح والكمون ثم نضيف المكرونة وتقلب مع الفلفل والكبدة .

٦- نحضر أطباق التقديم ونقوم بغرف المقدار فيهم وتقدم وهى ساخنة .

مكرونة بافيه

المقادير : كيلو واحد مكرونة إسباجتي - ٣ ملاعق زبدة - ثلاث أرباع كيلو لبن - ملعقة ملح .

الطريقة :

١- نحضر إناء ونضع فيه الزبدة ثم يرفع على النار ثم نكسر المكرونة ونضعها في الزبدة ثم تحمر وبعدها نضيف إليها الملح مع اللبن وأيضاً نضيف لها كوب ماء .

٢- نقلب الخليط ونغطيه ونتركه على النار لحين النضج ، ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويقدم ساخناً مع أي صنف موجود عندك من لحوم أو طيور .

مكرونة سمانيه

المقادير : نصف كيلو مكرونة مقصوصة - كسبرة خضراء مفرومة ناعم - ٣ ملاعق زبدة - ملعقة ملح - نصف ملعقة كمون - ١٠٠ جرام عيش غراب .

الطريقة :

١- نحضر إناء ونضع فيه الماء والملح وملعقة زيت ونرفعهم على النار ويترك حتى يغلي ثم نضيف المكرونة وتترك حتى يتم نضجها ثم تصفى من الماء ونتركها تبرد .
٢- نحضر إناء ونضع به ٣ ملاعق زبد ويرفع على النار ونضع فيه عيش الغراب بدون أن نقطعه ويحمر في الزبدة ثم نضيف الكسبرة الخضراء المفرومة مع الملح والكمون ثم نضيف إليهم المكرونة .
٣- نقلب الخليط مع بعضه ويترك حتى تمام النضج ثم يرفع من على النار ويغرف في اطباق التقديم ويقدم ساخن .

رافيولي بالجبنة

المقادير : نصف كيلو رافيولي بالجبن - ١٠٠ جرام زبد - ورقتان لورا - جبنة مبشورة .

الطريقة :

١- تسلق الرافيولي في الماء المغلي المملح وتصفى .
٢- تسكب فوقها الزبدة المذابة مع ورق اللورا .
٣- يرش فوقها الجبنة المبشورة وتقدم .

عجينة أساس بسيطة

المقادير : ٨/ ١ كيلو زبد – ٢ كوب دقيق – ملعقة وربع شوربـــة – ذرة ملح – صفار بيضة .

الطريقة :

١ – **ضعي الدقيق في إناء واسع بعد نخله + سكر + ذرة ملح + صفار بـيضة + نصف كوب ماء .**

٢ – يخلط الجميع بالأصابع مع إضافة الزبد اللينة حتى تكون عجينة كروية على شكل كرة واتركيها تهدأ مدة ساعة لحين استعمالها .

عجينة أساس مورقة

المقادير : ٢ كوب دقيق – نصف كيلو زبد – ذرة ملح .

الطريقة :

١ – نحضر الدقيق ويكون منخولاً ونضعه في إناء + ٢ ملعقة زبـد + ذرة ملح + ٢ كوب ماء مع العجن حتى تكون عجينة وقومي بتكويرها وبطرف سـكين اعملي خطين متقاطعين واتركيها تهدأ لمدة ساعة .

٢ – احضري العجينة بعد ساعة وافرديها على شـكل مربـع وضعي ملعقـتين ونصف زبدة وأقفلي المربع على الزبد حتى تختفي تماماً .

٣ – افردي العجينة مرة بادئة من الوسـط إلى الأطراف ثم اثني الجزء الشـمال والجزء اليمين نحو الوسط .

٤ – كرري عملية الثني والفرد ثم اتركي العجينة تهدأ لمدة نصف سـاعة في الثلاجة ثم كرري نفس العملية مرتين ضعي العجينة في الثلاجة مدة نصف ساعة ثم كرري عملية الفرد مع وضع الزبد .

الأرز على الطريقة الإيطالية

المقادير : ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون أو زيت ذرة - ٦ ملاعق كبيرة مسطحة زبد - بصلة كبيرة مبشورة - رأس صغيرة من الثوم مدقوقة ومهروسة جيداً - كوبين من الأرز الأبيض - ٨/ ١ ملعقة صغيرة كركم (ويمكن الإستغناء عنه) - ٤ أكواب مرق دجاج أو لحم (شوربة) - كوب جبن رومي مبشور .

الطريقة :

١- نضع الزيت مضاف إليه ٤ ملاعق من الزبد في وعاء ، ويرفع على نار متوسطة الحرارة حتى يستخن ، ثم يضاف البصل المبشور ويقلب حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً .

٢- يضاف الأرز والثوم ويحرك الخليط لمدة ٣ دقائق تقريباً ثم يضاف الكركم - في حالة إستخدامه - وكذلك المرق ويترك بدون غطاء حتى يغلي .

٣- تهدأ النار بقدر المستطاع ويترك لينضج بدون غطاء من ٢٠ - ٢٥ دقيقة . وقبل النضج بقليل يقلب الأرز بخفة حتى لا يلتصق بالإناء .

٤- يرفع الوعاء من على النار ويضاف إليه الجبن المبشور والباقي من الزبد (ملعقتين) ويُقلب بخفة ويقدم ساخناً مع أي نوع من اللحوم الباردة والسلاطة الخضراء .

أرز هادير

المقادير : واحد كيلو أرز + ٤ حبات باذنجان + ٣ ملاعق زبدة + زيت قلي + دقيق + لتر ونصف شوربة + ملعقة ملح طعام .

الطريقة :

١- نحضر الأرز ونقوم بتنقيته من الشوائب ثم يغسل أكثر من مرة ثم يصفى من الماء.

٢- نحضر الباذنجان المقشر والمقطع إلى مكعبات .

٣- نحضر الزيت ويوضع في القلاية ثم يرفع على النار ثم نقوم بغمس الباذنجان

في الدقيق ثم يوضع في الزيت .

٤- نتخلص من كل الكمية وعندئذ نرفع الطاسة من النار ونضع مكانها إناء وبه زبد ويرفع على النار ثم نضيف إليه الأرز ويقلب من حين لآخر وعندما نجده أحمر نضع عليه الملح ويقلب .

٥- نضع عليه الباذنجان والشوربة ثم يغطى ويترك حتى يتم نضجه .

٦- يرفع من النار ثم يغرف في أطباق التقديم ويقدم ساخن .

الأرز بالباذنجان
على الطريقة التركية

المقادير : ٢ كيلو باذنجان أسود رومي بيضوي (حوالي ٥٠٠ جم للواحدة) - بصلة كبيرة - ثلث فنجان زيت - فنجانان طماطم مقشرة ومقطعة صغيراً - ملعقة ونصف ملح - فلفل أسود - ملعقتان بقدونس مفري - فنجانان أرز ويفضل النوع ذو الحبة الطويلة - فنجانان ونصف مرقة خفيفة أو ماء .

الطريقة :

١- يقطع الباذنجان إلى مكعبات كبيرة دون تقشيرها وتوضع في مصفاة ويرش بالملح ويترك لمدة نصف ساعة ثم تغسل وتجفف .

٢- تقطع البصلة طولياً إلى نصفين ، ثم إلى حلقات .

٣- يسخن ربع فنجان من الزيت ، وتقلى فيه مكعبات الباذنجان حتى تحمر قليلاً، ثم ينشل ويترك جانباً .

٤- تضاف بقية الزيت إلى إناء التحمير ، ويضاف عليه البصل ويقلب حتى يبدأ في الاحمرار ، ثم يضاف الطماطم وتتبل بالملح والفلفل ، ويضاف البقدونس والباذنجان ويسخن الجميع حتى الغليان .

٥- يغسل الأرز ويصفى جيداً ويضاف للخليط ثم تضاف المرقة أو الماء .

٦- يترك حتى يغلي بدون تحريك ، ثم تتم تهدئة درجة الحرارة ، ويغطى الإناء ويترك لمدة ٣٠ دقيقة حتى ينضج الأرز ويتشرب الماء .

٧- يرفع الإناء من على النار ، ويترك مغطى لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم يقلب بخفة ويغرف في إناء التقديم ، ويقدم معه اللبن الزبادي .

حلقات الأرز باللحم المفروم

المقادير : نصف كيلو لحم مفروم – بصلتان كبيرتان – ربع كوب سمن – ملىء كوب ونصف ماء من عصير الطماطم الطازجة – كوب خبز جاف ناعم (بقسماط) – بيضتان أو ثلاث متوسطة الحجم – ملعقة كبيرة من بقدونس مفري – ملح – فلفل أسود .

الطريقة :

١- يوضع السمن في وعاء مناسب على الموقد ثم يضاف البصل المفري ويحرك من حين لآخر حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً ، ثم يضاف اللحم المفروم ويحرك حتى يتشرب ماءه . يضاف عصير الطماطم والملح والفلفل الأسود ويترك ليغلي لمدة ٥ دقائق فقط .

٢- تدهن صينية فرن – من النوع المفرغ بحافة من الوسط – بالسمن جيداً جداً ، ويفضل أن تكون من التيفال ثم يصب فيها خليط اللحم ، ويسوى سطحه ويغطى بورق الفويل ثم تزج الصنية في الفرن المتوسط الحرارة لمدة حوالي ٢٠ دقيقة أو حتى يجمد الخليط .

٣- وفي أثناء ذلك نضع الأرز بعد خلطه بالمرق والصلصة والتوابل في وعاء ويرفع على النار حتى يغلي . تُهدأ النار ويترك الأرز يغلي لمدة حوالي ١٥ دقيقة حتى يتشرب السائل وينضج الأرز .

٤- تقطع الفاصوليا بالسكين بعد التخلص من أطرافها ، وتسلق في كمية قليلة من الماء. وبعد نضجها تصفى من الماء الزائد .

٥- وعند نضج اللحم تقلب الصينية التي تم طهي حلقة اللحم بها في طبق ساخن ثم يوضع الأرز في نفس الصينية الفارغة ، ثم تضاف الفاصوليا ويُضغط عليها بالملعقة حتى تتخذ شكل الصينية . ثم يُقلب الأرز والفاصوليا فوق حلقة اللحم ، ويجمل الوجه بشرائح الفلفل الأحمر ويقدم ساخناً .

٦- إذا وجدتي أنه من الصعب قلب الأرز والفاصوليا فوق اللحم دون تفككهما ، فيمكن وضع الفاصوليا فوق اللحم باستخدام الملعقة ثم يوضع الأرز . تقلب الصينية الفارغة المستخدمة في حلقة اللحم فوق الأرز ليأخذ شكل الحلقة المتساوية .

٧- كما يمكن أيضاً استخدام صنية عادية في حـــالة عدم توافر الصينية المفرغة من الوسط .

٨- إذا كان لك طريقة مفضلة في طهي الأرز يمكنك استخدامها بدلاً من السلق ، مثل تحمير الأرز أولاً في ملعقة كبيرة من الســـمن ثم إضافة الماء والملح . وعندما يغلي تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج (وفي هذه الحالة يستخدم لكل كوب وربـــع كوب أرز كوب ونصف كوب ماء فقــط ، ويســـــتغنى عن الصلصة) .

٩- ويقدم مع هذا الطبق سلاطة البابا غنوج أو سلاطة خضراء . وبـــذلك يكون لديك وجبة متكاملة تحـــتوى على اللحـــم والخضر والنشـــويات والخضر الطازجة .

أرز مينـــالـــين

المقادير : ١ كيلو أرز + نصف كيلو كرشـــة + ٣ ملاعق زبـــدة + لتر ونصف شوربة + ربع كيلو لسان عصفور + ملعقة ملح طعام ناعم + عصير طماطم كوب .

الطريقة :

١- ينقى الأرز من الشوائب ثم يغسل بالماء الجاري جيداً ويصفى .
٢- نحضر الكرشة وتغسل جيداً بالدقيق أكثر من مرة ثم تقطع مكعبات .
٣- نحضر طاسة ونضع فيها ملعقة زبد ونقوم بتشويح الكرشة وعندما يحـــمر لونها نضيف لها الملح وكوب عصير الطماطم .
٤- ثم نحضر إناء ونضع به الزبدة ونضعه على النار ونضيف له مكرونة لسان العصفور ثم يقلب حتى يحمر لون المكرونة .
٥- نضيف الكرشة المسبكة بـــعصير الطماطم ثم نضيف الأرز والشوربـــة ثم يغطى ويترك على نار هادئة حتى يتم نضجه .
٦- يرفع من على النار ويقدم ساخن .

أرز لانيـــة

المقادير : ١ كيلو أرز – شوربة دجاج ٢ لتر – دجاجة واحدة – ٣ ملاعق زبدة

- ٢ باذنجانة - ملعقة كبيرة ملح .

الطريقة :

١- نحضر الأرز وينق من الشوائب ثم يغسل بالماء الجاري جيداً .
٢- نحضر اللحمة الخاصة بالدجاج على أن تكون مخلية وتغسل جيداً وتقطع كريهات ثم تقلى في الزبدة جيداً حتى يحمر لونها .
٣- نحضر الباذنجان ويقشر ويقطع كاريهات ثم يقلى في الزيت .
٤- **نحضر إناء ونضع به الزبدة ويرفع على النار ثم نضيف إليه الأرز ويقلب** مع الزبدة ثم نضيف الملح مع الدجاج المقلي في الزبدة والباذنجان .
٥- نضيف الشوربة إلى أن يغطى ويترك حتى يتم نضجه ثم بعد ذلك يرفع من على النار ويقدم ساخن .

أرز نيوان

المقادير : ١ كيلو أرز - ربع كيلو بسطرمة - ٢ ملعقة زبدة - ملح - ١٥٠ جرام بسلة خضراء - لتر شوربة دجاج .

الطريقة :

١- نحضر الأرز وينقى من الشوائب ويغسل غسلاً جيداً بالماء الجاري .
٢- نحضر البسطرمة وتقطع قطع صغيرة ثم نسلق البسلة ثم نحضر إيناء ونضع به الزبدة ويرفع على النار ونضيف إليه الأرز ويقلب حتى يصفر لونه .
٣- نضيف البسطرمة والبسلة ثم يقلب الخليط ويترك حتى تمام النضج ثم يرفع من على النار ويقدم ساخن مع صنف آخر كاللحوم أو الطيور .

أرز سنييه

المقادير : نصف كيلو أرز - ٢ بصلة - ٢ ملعقة زبدة - ٢ ثمرة جزر - عشر قرون بسلة خضراء - ملعقة ملح - لتر شوربة .

الطريقة :

١- يحضر الأرز من تنقية وغسيل جيد ثم نحضر البصل ويقشر جيداً ثم يقطع مكعبات ويترك على النار حتى يحمر مع الزبدة .

٢- يقشر الجزر ويقطع مكعبات ويغسل ثم تفصص البسلة ونقوم بسلق الجزر مع البسلة .
٣- نحضر إناء ونضع به ٢ ملعقة زبدة ثم يرفع على النار ثم نضيف الأرز ، ويقلب من حين إلى آخر حتى يحمر لونه ثم نضيف البصل المحمر مع الجزر والبسلة المسلوقتين .
٤- نضيف الملح ويقلب الجميع جيداً ثم نحضر الشوربة ونضعها عليهم ثم يغطى ويترك على النار على أن تكون النار هادئة حتى يتم نضجه ثم يقدم .

أرز كاردية

المقادير : نصف كيلو أرز + ملعقة كاري هندي - بصلة واحدة - ٢ ملعقة زبدة - ملعقة ملح - لتر شوربة دجاج أو لحم .

الطريقة :

١- ينقى الأرز ويغسل غسلاً جيداً ثم نحضر البصلة وتقطع كاريهات .
٢- نحضر إناء ونضع فيه ٢ ملعقة زبدة ثم يرفع على النار .
٣- نحمر البصلة جيداً ثم نضيف إليها الكاري الهندي ويشوح جيداً .
٤- نضيف الأرز معه الملح ويقلب جيداً حتى يتداخلوا مع بعضهم .
٥- نضع الشوربة حتى تغطى المقدار ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
٦- يرفع من على النار ويقدم مع لحوم أو أسماك أو طيور .

أرز إسباكيـر

المقادير : ١ كيلو أرز - ربع ك مكرونة اسباجتي - بصلة واحدة - ثمرة طماطم - ٢ فص ثوم - ملح - شوربة لحم - ٣ ملاعق زبدة .

الطريقة :

١- ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى ثم نحضر إناء ونضع به الزبدة ويرفع على النار .
٢- نضيف المكرونة الإسباجتي على أن تكون مكسرة قطع صغيرة في حجم عقلة الأصبع ثم تحمر على النار وعندما يحمر لونها نضيف البصلة المفرومة مع ثمرة الطماطم وفصين الثوم المفري ثم يقلب الجميع .
٣- نضيف الملح والأرز ويقلبوا جيداً ثم نضيف الشوربة إلى أن يغطى المقدار

ويترك على النار حـــتى تمام النضج ثم يرفع من على النار ويغرف ويقـــدم ساخن .

أرز رونيـــة

المقادير : نصف كيلو أرز – ٢ ملعقة زبدة – ربع كيلو باذنجان رومي – زيت قلي – ربع كيلو لحم بتلو – ملعقة ملح – لتر شوربة لحم – دقيق .

الطريقة :

١- يحضر الأرز بتنقيته وغسله جيداً ، ثم نحضر الباذنجان الرومي ويقشـــر ثم يقطع كريهات صغيرة .

٢- نضع الباذنجان بعد تقطيعه في الدقيق ثم يقلى في الزيت يترك حـــتى يصفى الزيت منه .

٣- نحضر اللحمة البتلو وتقطع قطع صغيرة ثم تشوح في الزبدة حـــتى يحـــمر لونها .

٤- نحضر إناء ونضع به الزبدة ثم يرفع على النار مع إضافة الأرز ويقلب جيداً حتى يحمر .

٤- نضيف إليه اللحم والباذنجان والملح والشوربـــة ثم يغطى ويترك على النار لحين إتمام النضج ويقدم ساخن .

ارز جيرماي

المقادير : ١ كيلو أرز – نصف كيلو لحم بتلو – ٢ ثمرة كوســـة – ملح – ٢ لتر شوربة لحم – ٢ ملاعق زبدة .

الطريقة :

١- ينقى الأرز ويغسل جيداً ثم نحضر الكوســـة وتقـــطع كريهات وتقـــلى في الزيـــت .

٢- تقطع اللحم البتلو قطع صغيرة ثم تحمر في الزبدة .

٣- نحضر إناء ونضع به الزبدة ويرفع على النار ونضيف إليه الأرز ثم يقـــلب حتى يحمر ثم نضيف الملح والشوربة ويترك على النار حتى تمام النضج .

بطاطس دي مي

المقادير : ربع كيلو بطاطس – ١٠٠ جرام دقيق – نصف لتر لبن – ٣ ملاعق زبدة – ١٥٠ جرام لحم مفروم – ملح – ٢ بيضة .

الطريقة :

١– تقشر البطاطس وتسلق بعد تقطيعها شرائح ، ثم نحضر إناء مضاف له ٣ ملاعق زبدة ويرفع على النار .
٢– نضيف الدقيق مع التقليب إلى أن يحمر لونه ثم نضيف اللبن مع مراعاة التقليب السريع إلى أن يصبح مثل المهلبية ثم يرفع من على النار .
٣– نضيف البيض مع الملح ويقلب جيداً ثم نحضر طاسة وتشوح فيها اللحمة المفرومة.
٤– ثم نحضر صانية مستديرة وندهنها بالزبدة ونرص فيها البطاطس المسلوقة شرائح ثم توضع اللحمة المفرومة ثم خليط الدقيق باللبن والبيض .
٥– نضعها داخل الفرن وتترك حتى تمام النضج ثم نخرجها وتقدم ساخنة .

بطاطس إسباكير

المقادير : ٢ حبة بطاطس – ٥ قرون فلفل أخضر – ٥ قرون فول أخضر – ١ بصلة – ٥ فصوص ثوم – ملح – كمون – زيت ذرة .

الطريقة :

١– تقشر البطاطس وتقطع كاريهات صغيرة ثم نقوم بتحميرها في الزيت .
٢– نقطع الفلفل الأخضر مثل عيدان الكبريت وتقلى في الزيت ، ثم تقشر البصلة وتقطع ثم تحمر في الثوم المفرى .
٣– نقطع الفول الأخضر إلى أربع ، ثم بعد ذلك يقلى في الزيت أيضاً .
٤– تحضر كل هذه المكونات جميعاً ويخلط مع بعضهم مع إضافة الملح والكمون .
٥– نحضر طبقاً ونضع فيه هذه المكونات وتقدم كفاتح للشهية .

بطاطس دوميه

المقادير : ٥ ثمرات بطاطس – ربع كيلو لحم مفروم – بصلة – زيتون أسـود – ملح – كمون – بقدونس مفري – ٣ بيضات – زيت قلي – ثوم مفري.

الطريقة :

١– نحضر البطاطس نقشرها ونقطعها حلقات ثم نضعها في إناء بـه ماء وتترك حتى تمام النضج

٢– بعد أن تسلق البطاطس ننشلها من الماء وتهرس ، ثم نحضر البصلة وتقطع وتفرم مع اللحم ونضيف إليها البقدونس والثوم .

٣– نحضر طاسة بها زيت وترفع على النار ثم نحضر البـطاطس المهروسـة ونكورها بشكل كور وتفتح من النصف ونحشوها باللحم المفروم مع البصل والبقونس والزيتون الأسود المخلي المفروم والثوم .

٤– تقفل مرة أخرى وتغمس في البيض وتوضع في الزيت للتحمير وبعد الإنتهاء من المقدار نضعه في طبق التقديم ويقدم.

بطاطس كارمن

المقادير : ٣ ثمرات بطاطس – ٣ ملاعق كاري هندي – ٢ ثمرة طماطم – ملح وفلفل أسود – زيت ذرة – بقدونس مفري – كسبرة خضراء مفرية .

الطريقة :

١– تقشر البطاطس وتقطع كاريهات وتغسل ثم تقلى في الزيت .

٢– تقطع الطماطم ايضاً كاريهات ثم نحضر البقـدونس المفروم مع الكسبـرة الخضراء ثم البطاطس المحمرة .

٣– نضيف إليهم هذه المكونات مع إضافة الكاري الهندي والملح والفلفل الأسود ثم يخلط الجميع مع بعضه .

٤– ثم نحضر طبق التقديم ونضع فيه كل هذه العناصر ويقدم على المائدة .

بطاطس هيناي

المقادير : ١ كيلو بطاطس – زبدة – ملح – كمون – كريم بشاميل – بقدونس مفروم.

الطريقة :

١– تقشر البطاطس وتبشر بالمبشرة ثم تسلق ثم تفرم بالملعقة .
٢– نحضر صينية صغيرة وتدهن بالزبدة ثم نضع فيها البطاطس المهروسة .
٣– نضيف لها الملح والكمون ثم نضع عليها البشاميل ثم ندخلها الفرن .
٤ – تترك في الفرن حتى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن ونقدمها ساخنة مع تزويقها بالبقدونس المفرى على الوجه .

بطاطس مافون

المقادير : ١ ك بطاطس – ربع ك جبنة رومي – زيت للقلي – كمون – عصير ليمون – ملح – بقدونس مفروم – ١٠٠ جرام زبدة .

الطريقة :

١– تقشر البطاطس ثم تقطع حلقات .
٢– نقلي حلقات البطاطس ثم نحضر صنية وندهنها بالزبدة ونضع بها البطاطس.
٣– نضيف لها الملح والكمون وعصير الليمون ثم نضع على الوجه الجبن الرومي المبشور وندخلها الفرن .
٤– بعد خروجها من الفرن تقطع مثلثات ثم تجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

بطاطس سوتيرة

المقادير : ١ كيلو بطاطس – ربع ك جبن إيدام – كسبرة خضراء مفرومة – ملح – كمون – ٥ فصوص ثوم مفروم ناعم – نصف كيلو فلفل رومي – ٣ ملاعق زبدة – زيت قلي .

الطريقة :

١- تقشر البطاطس ثم تقطع مكعبات كبيرة ونقــوم بقــليها وأيضا نقــلي الفلفل الرومي وهذا بعد نزع قلب الفلفل .

٢- نحضر صنية مدهونة بالزبدة من كل الجهات ثم نتبلها بــالملح والكمون مع وضع البطاطس في الصنية .

٣- نبشــر الجبــنة الإيدام وترش على وجه الصنية وندخلها الفرن حــتى يتم نضجهــا .

٤- بعد تمام الطهي نقدمها في أطباق التقديم وترش بالكسبرة الخضراء الناعمة أو حسب الرغبة .

بطاطس مارجيه

المقادير : ١ ك بطاطس - ١٥٠ جرام عيش غراب - ٣ ملاعق زبدة - كمون - ملح - كرفس مفروم - كريم بشاميل - بقدونس مفروم .

الطريقة :

١- تقشر البطاطس ثم تقطع مكعبات كبيرة ثم تسلق .

٢- نحضر صنية وندهنها بالزبدة ونضع البطاطس وتتبل البطاطس بــالكمون والملح ويضاف إليها الكرفس المفروم .

٣- نضع فوق البــطاطس عيش الغراب وهذا بــعد التحــمير ثم نضيف الكريم بشاميل فوق الوجه .

٤- ندخلها الفرن ونتركها حتى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن وتقطع وتقــدم ساخنة ويجمل الوجه بالبقدونس الناعم أو حسب رغبة أسرتك .

بطاطس محشوة بنوع من أنواع معلبات اللحم (البلوبيف)

المقادير : من ٤ - ٦ ثمرات بطاطس كبيرة الحجم ولها شــكل مســتطيل - ٢ ملعقة زبد - بصلة - علبة بلوبيف (مقدار العبــوة ثلث كيلو) - ملح - فلفل أسود - ملعقة كاري (حسب الرغبة) - ملعقة صغيرة بهار .

الطريقة :

١- تغسل البطاطس جيداً وتجفف من الماء وتخرم بالشوكة في أماكن مختلفة مما يساعد على نضجها سريعاً ، ثم تدهن كلها بالزبـد وتوضع في صنية فرن . وندخلها فرن متوسط الحرارة في الرف الأوسط لمدة من ساعة وربـع إلى ساعة ونصف .

٢- نترك البطاطس تبرد ثم تشق إلى نصفين بالطول وينزع القلب بواسطة ملعقة صغيرة ونترك طبقة من القشرة حوالي ١ سم فقط .

٣- يقطع قلب البطاطس قطع صغيرة ويُهرس البلوبيف بالشـوكة ، ثم تبشـر البصلة وتحمر في باقي الزبد حتى يصبح لونها ذهبياً فاتح ، ثم نضيف الملح والفلفل الأسود .

٤- نخلط الجميع جيداً ثم نحضر البطاطس ونحشـوها من المنتصف بالحشـو المعد مسبقاً . ثم ندخلها الفرن لمدة عشر دقائق وهذا قبل التقديم .

يمكن التغيير في حشو البطاطس :

- يضاف لخليط حشوة البطاطس ثمرتان من الطماطم بعد تقطيعهما إلى قطع صغيرة جداً وتتبل بملىء ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري (في حالة استعماله) أو بملىء ملعقة صغيرة من البهار .

بيوريه البطاطس

المقادير : ٤ ثمرات بطاطس بيضاوية الشكل – نصف كوب جبن شيدر مبشور – ثلث كوب لبن حليب – بيضة – ٢ ملعقة زبدة – ملح – فلفل أسود .

الطريقة :

١- تغسل البطاطس وتجفف من الماء ثم تخرج البطاطس باستخدام شوكة .

٢- تلف كل واحدة بورق فويل ، وتوضع في الفرن حتى تنضج (حوالي ساعة) .

٣- تترك لتبـرد ، ثم يقـطع الجزء العلوي من الجهة العريضة ويفرغ الجزء الداخلي (أي تقور) بإستخدام ملعقة صغيرة مع ترك نصف سم تقريبـاً مع القشرة ليتماسك الشكل .

٤- يهرس قلب البطاطس المنزع جيداً ويضاف إليه باقي المقادير وتهرس معه أيضاً باليد أو بإستخدام الخلاط حتى يصبح الخليط ناعم .

٥- تقسم كمية الخليط على البطاطس وتملأ بـها مرة أخرى وتوضع على صاج في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ، حتى تصبح ساخنة جداً وتقدم في الحال .



قسم المحشوات

طريقة عمل الحشو النيىء باللحم المفروم

المقادير: ربع كيلو لحم مفروم - ١ بصلة كبيرة مبشورة - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ١ ونصف كوب أرز - ٢ حـزمة بقـدونس - ٣ ثمرات طماطم متوسطة - ملح وفلفل.

طريقة إعداد الحشو:

١- ينقى الأرز ويغسل ويصفى .
٢- يخلط الأرز باللحم لمفروم ثم يضاف إليه البقـدونس بـعد تقـطيعه صغيراً والطماطم أيضاً تقطع قطع صغيرة .
٣- يخلط الجميع ويضاف إليهم السمن والفلفل الملح ويقلب جيداً ويسـتخدم في الحشو .

محشـو الضلمـة

المقادير: ١ كوب أرز - ١ بصلة كبيرة مبشورة - ٢ حبة طماطم متوسطـة مكعبات صغيرة - ٢ حزمة بقدونس قطع صغيرة - ١ حـزمة نعناع قـطع رفيعة - ٥ ملاعق زيت ذرة - ملح وفلفل - ١ عصير ليمونة كبيرة .

الطريقة :

١- يحمر البصل المبشور فى الزيت حتى يصفر لونه فقط ويضاف اليه مكعبات الطماطم
٢- يترك على نار هادئة مدة سبع دقائق حتى تلين الطماطم تماماً .
٣- يضاف الارز المغسـول ويقـلب على نار هادئة جداً ويضاف البقـدونس المفرى والنعناع وعصير الليمون والملح والفلفل ويقـلب ويرفع من على النار .

محشو ورق العنب

المقادير : نصف كيلو ورق عنب – مقدار من الخلطة النيئة أو النصف ناضجة – ١ ملعقة كبيرة سمن – ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون – ملح

الطريقة :

١– يغسل ورق العنب جيداً ويرتب مجموعات ويرص فوق بعضه .
٢– يسلق فى الماء المغلى المضاف اليه القليل من الملح . ثم يوضع فى مصفاه ليصفى.
٣– تقطع الاعناق من الورق وتفرد كل ورقة على اليد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج .
٤– يوضع جزء قليل من إحدى الخلطات التى تم إعدادها على الورقة وتلف كالأصبع.
٥– يفرش قاع الحلة بطبقة من ورق العنب ويرص فوقه المحشى بنظام . ويوضع فوقه ملعقة سمن ثم يضاف اليه عصير الليمون .
٦– يغرف فى صحن بنظام وقد تقلب الحلة ويقدم ساخناً مع اللبن الزبادى .

محشو الطماطم والكوسة باللحم والجوز

المقادير : ٥ر١ كيلو كوسة كبيرة الحجم نوعاً ما – ٥ر١ كيلو طماطم كبيرة الحجم – ٢٠٠ جرام لحم مفروم – ١ كوب أرز – ٥ر١ كوب جوز مدقوق ، ٤ر١ كوب زيت ، ١ ملعقة كبيرة مسحوق الكارى – ١ ملعقة صغيرة ملح – ٥ر١ ملعقة صغيرة بهار (فلفل) – ٤ر١ ملعقة صغيرة قرفة .

مقادير الصلصة البيضاء : ٤ كوب حليب – ٢ ملعقة كبيرة زبدة – ٤ ملعقة كبيرة دقيق – ١ ملعقة صغيرة مسحوق الكارى – ٥ر١ ملعقة صغيرة ملح .

الطريقة :

١– تسلق الطماطم والكوسة قليل ثم نزيل لب الطماطم . وتقطع الكوسة الى

انصاف ونزيل اللب منها
٢- يمزج الزيت ، الزبدة ويقلى فيهما اللحم والجوز ويتم التتبيل بالملح والبهار والقرفة. ويترك على النار حتى ينضج .
٣- تحشى الطماطم والكوسة بخليط اللحم والجوز . قدميها مع الصلصة البيضاء.

محشو الفلفل

المقادير : عشر حبات كبيرة فلفل حلو "أخضر وأحمر" - كيلو لحم ضانى مفروم - بهار - ملح - نصف كوب زيت زيتون - كوب أرز مغسول ومصفى - ربع كوب بقدونس مفروم - بصلة مفرومة ناعماً مركزة - ربع كوب صلصة طماطم - ٣ فصوص ثوم مدقوق - كوبان من الماء .

الطريقة :

١- يغسل الفلفل ويقطع الجزء الأعلى منه ويوضع جانباً ثم تنزع البذور من الداخل وتنظف جيداً .
٢- تحضر الحشوة بخلط كافة المقادير السابقة مع أرز ولحم والبهار والزيت والصلصة وكوبى ماء .
٣- تحشى حبات الفلفل بواسطة ملعقة صغيرة بالخلطة السابقة مع مراعاة عدم ملئها تماماً .
تغطى الحبات بالجزء الاعلى الذى تم قطعه فى البداية .
٤- تدهن صينية فرن بقليل من السمن وترص حبات الفلفل "واقفة" ثم تغطى الصينية بورق الالومنيوم وتدخل الى فرن هادىء الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج الفلفل .

طريقة أخرى للفلفل الأخضر المحشو

المقادير : ٥ وحدات فلفل رومي اخضر كبير الحجم سميك اللحم - ٤٠٠ جرام لحم مفروم - ثلث كوب بصل مفروم - كوب ونصف كوب عصير طماطم - ملعقة كبيرة صلصة طماطم - ملعقة كبيرة جبن رومي

مبشور – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم – ثلاث أرباع كوب أرز – ملح – فلفل .

مقادير الصلصة : كوب عصير طماطم – ملعقة كبيرة من صلصة طماطم – ملعقتان صغيرتان من سكر بني أو أبيض – ملح – فلفل – ملعقتان جبن رومي مبشور لتغطية السطح .

الطريقة :

١- يوضع اللحم مع البصل في إناء ، ويرفع على النار ويقلب حتى يتشرب ماءه.
٢- نضيف الطماطم والصلصة والجبن والمقدونس والملح والفلفل ، وتغطى وتترك حتى تغلي قليلاً .
٣- يضاف الأرز ويقلب مع الخليط ، وعندما تغلي مرة أخرى تغطى وتترك على النار حوالي ٥ دقائق حتى يتشرب معظم ماءه .
٤- تقسم وحدات الفلفل إلى نصفين بالطول ، ثم نتخلص من البذور الداخلية وطرف الزر .
٥- ترص الوحدات في صينية فرن مدهونة ، ثم تملأ بخليط الأرز واللحم .
٦- لعمل الصلصة : نضع كل المقادير في إناء ، ويرفع على النار ، ويترك ليغلي حتى يصبح قوامه غليظ نوعاً ما .
٧- تصب الصلصة على الحشو ، ثم ترش بالجبن الرومي المبشور .
٨- تغطى الصينية ، وتزج في الفرن لمدة نصف ساعة تقريباً ، حتى يلين الفلفل وينضج .
٩- تقدم ساخنة أو باردة مع السلطة الخضراء .

الخرشوف المحشى

المقادير : ١٠ خرشوفات – كمية مناسبة من العصاج – ٢ ملعقة سمن – نصف كيلو طماطم – ملح وفلفل .

الطريقة :

١- ينظف الخرشوف ويجهز للحشو .
٢- يحشى بالعصاج ويرص فى صينية الفرن ويضاف اليه عصير الطماطم

والسمن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج تماماً .

السفرجل المحشو

المقادير : ٦ حبات سفرجل متوسط الحجم – بصلة متوسطة مفرومة ، ٤ / ١ فنجان سمن – نصف كيلو لحم غنم – ٤ / ١ فنجان ماء – ملعقتان قرفة – ٤ / ١ فنجان خل أو عصير ليمون – ملح ، فلفل.

الطريقة :

١ – يقلى البصل المفروم فى مقلاة بنصف كمية السمن ثم يضاف اللحم مع التحريك جيداً حتى يتبخر ماء البصل ويبدأ اللحم فى الاحمرار .

٢ – يضاف الارز والقرفة والملح والفلفل الى اللحم.

٣ – تغسل حبات السفرجل بقطع الجزء العلوى من الثمرة ويحفر لازالة لب السفرجل .

٤ – يحشى تجويف حبات السفرجل بخليط اللحم ثم نضع فوقها الجزء العلوى الذى تم قطعه .

٥ – تصف حبات السفرجل فى إناء عميق ويوضع فوق كل حبة قطعة زبدة أو سمن .

يوزع لب السفرجل المنزوع حول الثمرات فى الإناء .

٦ – يحكم غطاء الإناء جيداً ويترك على نار هادئة لمدة ساعة .

يضاف الخل أو عصير الليمون الى حبات السفرجل ويرش قليل من الصلصة فوقها ، حتى تنضج .

يقدم السفرجل مع الخبز المرقوق كطبق رئيسى على مائدتك

محشو الكرنب

المقادير : ١ كرنبة متوسطة الحجم – مقدار من الحشو النيىء ويفضل الحشو باللحم – ٣/ ٤ كوب ماء – ٣/ ٤ كوب عصير طماطم – ١ ملعقة شوربة سمن – ملح – فلفل .

الطريقة :

١- تنزع أوراق الكرنب وتزال العروق الغليظة وتقطع الأوراق قطعاً مناسبة للف وتسلق نصف سلق في ماء مضاف له قليل من الملح .

٢- تحشى كل قطعة بقليل من الحشو وتلف أصابع وترص في حلة ويضاف إليها الماء والسمن وعصير الطماطم والملح اللازم وتوضع على النار حتى تغلى ثم تهدأ النار جداً وتترك حتى يتم النضج .

٣- يضاف قليل من الماء إذا أحتاج الأمر .

محشو الطماطم بالسبانخ والجبن

المقادير : ٨ ثمرات طماطم متوسطة الحجم - ملعقة زبد - ملعقة زيت - بصلة مبشورة متوسطة الحجم - نصف كيلو سبانخ مقطعة قطع صغيرة - كوب وربع جبن شيدر أو جبن رومي مبشور - ملعقتان كبيرتان خبز جاف (بقسماط) مطحون - ملح - فلفل أسود - بهارات .

الطريقة :

١- يقطع الجزء العلوي من الطماطم وينزع قلب الطماطم باستخدام ملعقة صغيرة . ثم يبشر قلب الطماطم ويوضع في مصفاة للتخلص من الماء .

٢- يذاب الزبد مع الزيت في إناء التحمير فوق نار متوسطة ، ثم يضاف البصل المبشور ، ويقلب حتى يصفر لونه . ثم تضاف الطماطم المبشورة والسبانخ وتقلب معاً من ٣ - ٤ دقائق .

٣- يرفع الإناء من على النار ويضاف كوب من الجبن المبشور والخبز المطحون ويقلب الخليط معاً ويتبل حسب الرغبة .

٤- تُحشى وحدات الطماطم بالخليط ، وترص في صنية فرن ، ويرش باقي الجبن على سطح الوحدات .

٥- توضع في شواية الفرن من ٣ - ٤ دقائق حتى يحمر الوجه ، أو داخل الفرن في حالة عدم وجود شواية حتى يسيح الجبن على الوجه .

محشو الطماطم بالخضار السوتيه

المقادير : ٨ ثمرات طماطم – نصف كيلو بسلة – نصف كيلو جزر – ملعقة كبيرة زبد سائح .

الطريقة :

١- تجهز الطماطم بالطريقة السابقة مع الإحتفاظ بقلب الطماطم في الثلاجة لاستخدامه في وقت لاحق .
٢- تسلق البسلة والجزر معاً بعد تقطيع الجزر إلى مكعبات صغيرة قريبة من حجم البسلة في كمية قليلة من الماء .
٣- تصفى الخضر من ماء السلق وتتبل بالزبد والملح والفلفل الأسود .
٤- تحشى وحدات الطماطم وتقدم ويمكن تزيين الطبق بباقي الخضر .

محشو الطماطم بسلطة البطاطس

المقادير : ٨ ثمرات طماطم – نصف ك بطاطس – حزمة بقدونس – عصير ليمونة – ملعقة كبيرة خل – ملح – ٤ فصوص ثوم – ملعقتان كبيرتان من زيت الطعام .

الطريقة :

١- تجهز الطماطم كالسابق مع الإحتفاظ بقلب الطماطم في الثلاجة لاستخدامه في وقت لاحق .
٢- تقشر البطاطس وتسلق في ماء مغلي ، ثم تترك لتبرد بعد انتشالها من الماء ، ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة .
٣- يغسل البقدونس جيداً في ماء جاري عدة مرات ويخرط رفيع بقدر الإمكان ، ثم يضاف إلى البطاطس ، ويضاف باقي المقادير مع تقطيع الثوم رفيعاً بالسكين (ويمكن الإستغناء عنه) ويقلب الخليط بخفة حتى لا تهرس البطاطس .
٤- تحشى وحدات الطماطم بالخليط ، وتقدم كنوع من أنواع السلاطة .

الممبار المحشو

المقادير : كيلو ممبار – كيلو أرز – ربع كيلو لحم مفروم معصج – ملعقة سمن – ٤ ملاعق خل – ملعقة شبت مفروم – ملعقة بقدونس – بصلة كبيرة مفرية – كوب عصير طماطم – ملعقة نعناع جاف ومطحون .

الطريقة :

١– **ينظف الممبار بإزالة قطع الدهن ويغسل ثم يفرك بالملح والدقيق ثم يشطف ويوضع في قليل من الماء المضاف إليه ٤ ملاعق خل .**

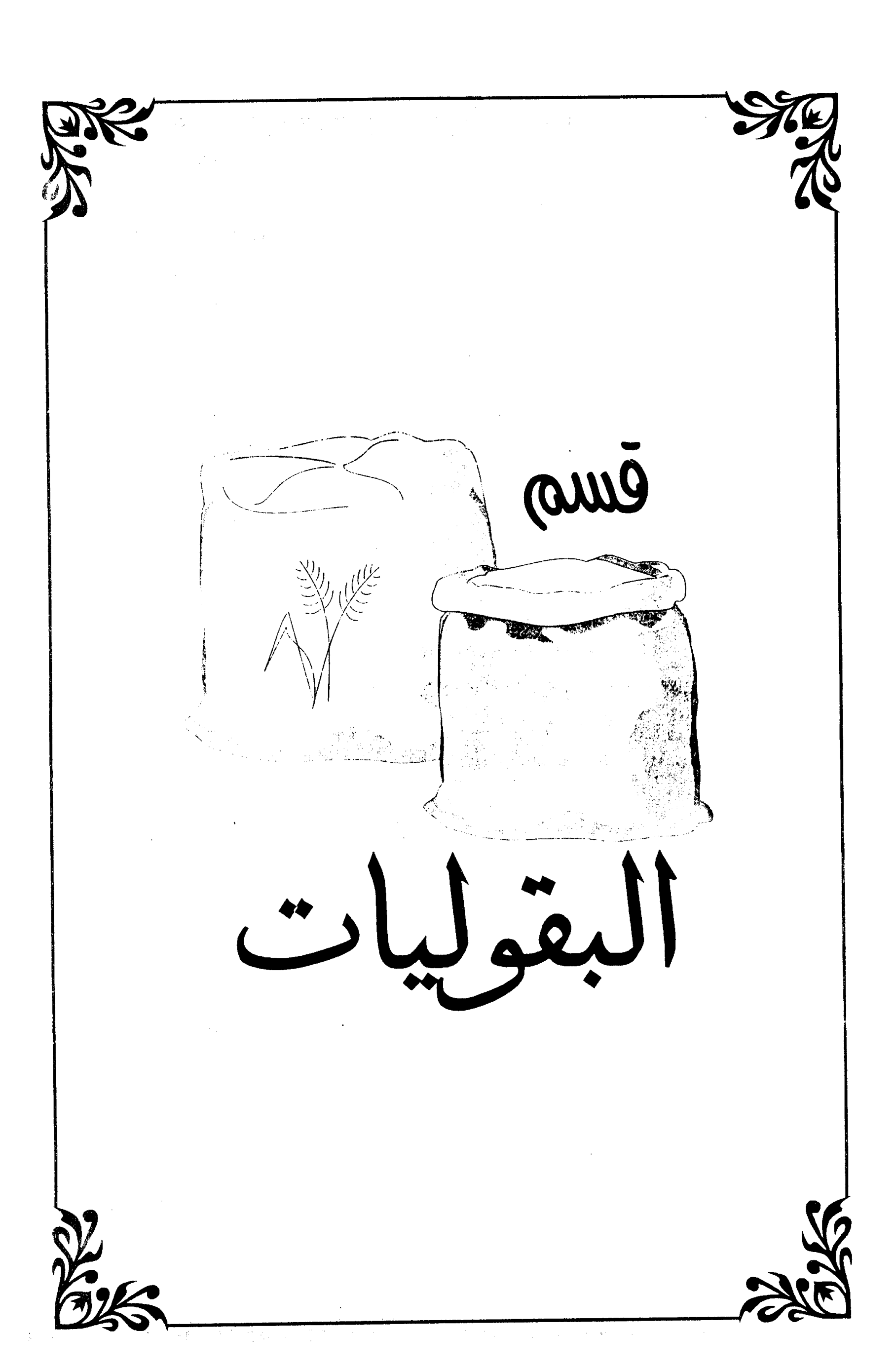
٢– نقوم بتجهيز الخلطة والتي تتكون من الأرز المغسول والمضاف إليه اللحم المعصج والبصل والشبت والبقدونس والنعناع ويتبل كوب عصير الطماطم بالملح والفلفل الأسود وتقلب جيداً .

٣– يحشى الممبار بالخلطة إلى ثلثيه ولا نملأه ويربط من الطرفين ويربط على مسافات متساوية ويخرم بإبرة أو شوكة صغيرة خرام غير غائرة وهذا حتى لا ينفجر في الماء الذي نسلقه فيه .

٤– **نضعه في ماء مغلي ومملح ونتركه على النار حتى تمام النضج ونخرجه من** الماء ويحمر في السمن ويقدم ساخن .

بالهناء والصحة





قسم البقوليات

طاجن لوبيا بالبيض

المقادير : نصف كيلو لوبيا جافة – كوب بصل مفروم – ثلاث أكواب طماطم – ثلاث ملاعق ثوم – حبهان – ملح – فلفل – سمن – عدد من البيض – مستكة .

الطريقة :

١– تسلق اللوبيا وتغير الماء عدة مرات حتى تنضج وتشطف .
٢– يشوح البصل والثوم ويضاف الحبهان والمستكة حتى يصفر لون البصل والثوم .
٣– تضاف الطماطم وتترك لتسبك ويضاف الملح والفلفل وكوب ماء وتترك حتى تغلي .
٤– تضاف اللوبيا وتقلب جيداً ثم توضع في طاجن .
٥– يكسر البيض عليها ثم توضع التوابل على البيض وقليل من السمن وتدخل الفرن .
٦– تترك في الفرن حتى ينضج البيض ويجمل الطبق ويقدم ساخناً .

الفول بالخضر

المقادير : كوب فول مدمس – ثلاث ملاعق ثوم – نصف كوب بصل مفروم – نصف كوب شرائح فلفل – نصف كوب شبت أو كسبرة – ملح – فلفل – زيت – كمون – ليمون – خل .

الطريقة :

١– يهرس الفول جيداً أو يخفق في الخلاط .
٢– يضاف البصل والثوم وشرائح الفلفل الرفيعة جداً والشبت أو الكسبرة ويقلب الخليط .
٣– تضاف التوابل والخل والليمون والزيت ويقلب الخليط جيداً .
٤– يخلط الخليط السابق مع الفول ويقلب جيداً ويوضع في طبق فرن ويدخل

الفرن ربع ساعة .

٥- يجمل الطبق ويقدم ساخناً أو بارداً .

عمل الفلافل (الطعمية)

المقادير : نصف كيلو فول مدشوش - ١ بصلة كبيرة - نصف رأس ثوم مقشر - ٢ حزمة بقدونس - ١ حزمة كرات - ذرة كربونات - سمسم حسب الرغبة - ملح - شطة حسب الرغبة - كمون - كسبرة .

الطريقة :

١- ينقى الفول جيداً وينقع في الماء ١٢ ساعة ثم نخرجه من الماء .

٢- يقشر البصل ويقطع حلقات ويقشر الثوم ويقطع قطع صغيرة ويقطع البقدونس والكرات أيضاً صغيراً .

٣- يفرم الفول والبصل والثوم والبقدونس والكرات بمفرمة ضيقة مرتين حتى ينعم العجين الخاص بها ثم يضاف التوابل ويقلب الخليط .

٤- توضع على كمية الفلافل التي تستخدم ذرة كربونات وتترك عشر دقائق لتخمر . ويمكن لكي أن تحتفظي ببقية الكمية في كيس نايلون ويوضع في الفريزر لاستخدامه في مرات لاحقة .

٥- ثم يقدح الزيت على النار وتشكل عجينة الفلافل دوائر ويوضع قليل من السمسم على الوجهين وهذا في حالة الرغبة له وتقلى في الزيت حتى يحمر الوجهان ونخرجها ونضعها على ورق يتشرب الزيت ثم ترص في طبق التقديم مع طبق السلطة الخضراء .

العدس بجبة

المقادير : ٢ كوب عدس بجبة - ٤ كوب ماء - نصف رأس ثوم مقشر - ٢ ملعقة صغيرة كمون - ملعقة صغيرة شطة - ١ حبة طماطم كبيرة حمراء - ١ ونصف ملعقة كبيرة سمن - ملح .

الطريقة :

١– ينقى العدس ويغسل بالماء ثم يوضع في حلة و يغطى بالماء ويرفع على النار حتى يغلي .
٢– تدق نصف كمية الثوم مع الملح و الكمون و الشطة وتضاف للعدس .
٣– تقطع الطماطم ترانشات أو تعصر وتضاف للعدس .
٤– نهدء النار ونترك العدس حتى تمام النضج ثم نضيف الماء إذا أحتاج أثناء الطهي .
٥– تدق بقية كمية الثوم وتحمر في السمن إلى أن يصفر لونها ثم تضاف إلى العدس ويقدم ساخناً .

البصارة

المقادير : ٢ كوب فول مدشوش – بصلة مبشورة – ١ ملعقة صغيرة كمون – حزمة نعناع أخضر – ٤ فصوص ثوم ناعم – ملح – وشطة .

وللتقلية : نصف رأس ثوم – ١ بصلة ناعمة – ٣ ملاعق زيت ذرة أو زيت زيتون – ملعقة كزبرة ناعمة .

الطريقة :

١– ينقى الفول ويغسل ويوضع في حلة ويغطى بالماء ويترك على النار حتى يغلي .
٢– يرفع على النار مع مراعاة تجديد الماء ورمى القديم وكذلك البصل والثوم والكمون والملح والشطة والنعناع بعد فرمه ناعم . يترك الفول على النار حتى ينضج ويصبح مثل البوريه .
٣– يرفع الفول من على النار ويصفى في عصارة الطماطم أو الخلاط ثم يرفع على النار مرة أخرى ويتبل ويقلب حتى يغلظ القوام فيرفع من على النار .
٤– نعد التقلية وهذا بتحمير البصل والثوم والكسبرة في الزيت حتى يحمر لونهم ، ثم يضاف نصف كمية التقلية لفول البصارة ويقلب ثم يغرف في أطباق وتجمل على الوجه بباقي التقلية . تقدم ساخنة أو باردة .

الفريـــك

المقادير : كوب ونصف فريك – نصف كيلو لحم – حــزمة بقــدونس مفري – بصلة مبشورة – بصلة صحيحة – ٢ ملعقــة ســمن – ٤ كوب ماء – ملح – فلفل – مستكة .

الطريقة :

١– نضع في الحلة الماء ونرفعه على النار حــتى يتم الغليان ثم نضيف اللحــم والمستكة والبصلة الصحيحة والملح والفلفل .

٢– ننزع الريم كلما ظهر على الوجه ويترك على النار حتى يكون اللحــم نصف نضج.

٣– ينقى الفريك ويغسل بالماء وينقــع مدة ســاعة ثم يصفى الماء ويضاف إلى اللحم ويترك على النار حتى تمام النضج .

٤– يقدح السمن ويحمر في البصل المفروم ناعم حتى يصفر لونه ثم يضاف إلى الفريك وكذلك البقدونس المفري ويترك مدة ٥ دقائق يغلي على النار ويقلب ثم يغرب في الأطباق ويقدم ساخناً .

طاجن الفول في الفرن

المقادير : كوبا فول مدمس – بيض حسب الرغبة – كوب بــصل مفروم – فلفل أخضر – كوبا طماطم – ملعقتا ثوم – نصف كوب بقدونس – ملح – فلفل – سمن .

الطريقة :

١– يهرس الفول جيداً ويتبل .

٢– يقدح السمن ويشوح البصل والثوم حتى يصفر لونه .

٣– يقطع الفلفل شرائح ويضاف إلى البــصل والثوم ثم يضاف عصير الطماطم ويترك ليسبك .

٤– يضاف الفول والمقدونس ويقلب الخليط ويتبل .

٥- يوضع في طاجن ويكسر عليه البيض ويوضع عليه توابل وزبد .
٦- يدخل الفرن مدة ربع ساعة ويجمل الطاجن ويقدم ساخناً .

طاجن الفول بالطحينة

المقادير : ٢ كوب فول مدمس - كوب طحينة - نصف كوب بصل مفروم - ٢ ملعقة ثوم - ليمون - ملح - فلفل - كمون - زيت - خل - بقدونس أو شبت .

الطريقة :

١- يهرس الفول جيداً ويتبل بالملح والفلفل والكمون والليمون والزيت .
٢- تخفق الطحينة بالخل والماء جيداً ويضاف البصل والثوم والتوابل والزيت .
٣- يضاف نصف سلطة الطحينة للفول وتقلب جيداً .
٤- يصب الفول في الطاجن ويغطى بالنصف الآخر بالطحينة ويدخل الفرن ربع ساعة ويجمل بالبقدونس أو الشبت ويقدم ساخناً .





قسم الخضروات

باذنجان على الطريقة اليونان

المقادير : حبتان من الباذنجان الكبير – ملعقتان كبيرتان ملح – ملعقتان كبيرتان زيت زيتون – نصف كيلة بصل مقطع الى شرائح رفيعة – فص ثوم – مفروم – علبة طماطم مفرومة زنة ٤٠٠ جرام – ملعقتان كبيرتان صلصة طماطم – ٤٥٠ جرام لحم مفروم بدون دهن – نصف ملعقة صغيرة بهارات – ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفروم – زيت للتحمير – ٥٠ جرام دقيق – كوب ونصف كوب لبن زبادى – ٣ بيضات مخفوقات – ملعقتان كبيرتان لبن حليب .

الطريقة :

١- يقطع الباذنجان الى شرائح بدون تقشير ويوضع فى مصفاة ويرش بالملح ويترك لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء جيداً ويصفى بالضغط عليه .
٢- فى هذه الاثناء يحمر البصل والثوم فى زيت الزيتون حتى يصبح طرياً وذهبى اللون ، ثم يضاف اللحم المفروم والبهارات ويحمر الجميع لمدة دقيقتين ثم تضاف الطماطم الصلصة والبقدونس ويغطى الاناء ويترك نصف ساعة حتى ينضج اللحم .
٣- تحمر شرائح الباذنجان فى قليل من الزيت حتى تحمر قليلاً ثم ترفع وتوضع على ورق مطبخ ليمتص الزيت الزائد .
٤- يوقد الفرن الى درجة متوسطة الحرارة ثم يوضع الباذنجان واللحم المفروم فى طبق فرن على شكل طبقات على أن تكون الطبقة النهائية للباذنجان .

قرنبيط بالكمون المحمص

المقادير : ١ قرنبيط صغيرة – ١ ملعقة كبيرة من بذور الكمون – ملح .

الطريقة :

١- يقطع القرنبيط ويغلى على النار حتى يلين .
٢- يصفى جيداً . وفى أثناء ذلك تحمص بذور الكمون حتى يتحول لونها الى البنى .

٣- يخلط مع القرنبيط والملح ويقدم ساخناً .

دقية الخرشوف

المقادير : ١٠ خرشوفات - نصف كيلو عصاج - ٢ كوب عصير طماطم - ٢ ملعقة سمن - ملح وفلفل

الطريقة :

١- يقشر الخرشوف ويقطع إلى أربع ويسلق نصف سلق ثم يحمر فى السمن تحميراً خفيفاً وينشل .

٢- يضاف عصير الطماطم الى السمن المتبقى من التحمير ويترك على نار هادئة حتى ينضج (حوالى ربع ساعة) .

٣- توضع طبقة خرشوف فى طبق الفرن وفوقها طبقة عصاج ثم طبقة خرشوف ثم يضاف عصير الطماطم ويوضع الطبق فى الفرن حتى يتم النضج . يضاف قليل من الماء إذا احتاج الامر .

البامية - الويكة

المقادير : ١ كيلو بامية خضراء كبيرة - نصف كيلو لحم - ١ بصلة كبيرة مبشورة - من ٣-٤ كوب ماء أو بهريز - ملح وفلفل وشطة - ٢ ملعقة كبيرة سمن

للتقليه : نصف رأس ثوم - ملعقى كبيرة كزبرة ناعمة - ملعقة سمن .

الطريقة :

١- تجهز البامية ثم تقطع وتحمر فى السمن وتنشل

٢- يشوح البصل فى السمن حتى يصفر لونه ثم يحمر معه اللحم بعد تقطيعه الى مكعبات .

٣- يضاف الماء أو الشوربة للخليط السابق ويترك على النار حتى يقترب اللحم من النضج فتضاف البامية وتقلب جيداً مع هرسها ثم تتبل ويغطى الإناء

حتى يتم النضج .

٤- يقشر الثوم ويدق ويحمر مع الكزبرة الناعمة فى السمن ثم يضاف الى البامية.

البامية السوتيه بالبصل الصغير

المقادير : نصف كيلو بصل صغير الحجم - ٣ ملاعق زيت ذرة - عصير ليمونة - نصف كيلو بامية - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- يقشر البصل الصغير الحجم مع مراعاة عدم قطع رأسه ويكتفى بتنظيفها ثم يغسل ويجفف من الماء .

٢- يسخن الزيت في حلة صغيرة ويشوح فيها البصل وعندما يصفر لونه يضاف إليه الملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من الماء . ويترك على النار حتى تمام النضج .

٣- عند نضج البصل يضاف إليه البامية بعد تنظيفها وتقميعها ويقلب الجميع برقة ثم يترك على النار الهادئة حتى تنضج البامية (من عشر دقائق إلى ١٥ دقيقة) .

٤- تقدم البامية والبصل مع ترانشات الليمون .

المسقعة

المقادير : كيلو باذنجان رومي - نصف كوب حمص جاف مسلوق - زيت للتحمير - ١ ونصف كوب عصير طماطم - ربع كيلو عصاج - ملح وفلفل .

الطريقة :

١- ينظف الباذنجان ويقطع حلقات ويملح ويترك تقريباً ساعة .

٢- يعصر الباذنجان برقة من الماء الموجود فيه ثم يقلى في الزيت الساخن حتى

يصفر لونه وينشل على ورق يمتص الزيت .

٣- يرص نصف مقدار الباذنجان المقــلي في الصينية وتوضع طبقــة العصاج فوقه ثم يرص فوق العصاج بقية الباذنجان أي على شكل طبقات .

٤- يغلى عصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه الحــمص ثم يصب على الباذنجان وتوضع الصينية في الفرن تكون حرارة متوسطة حتى تمام النضج .

٥- تقدم ساخنة مع الأرز .

الملوخية الخضراء

المقادير : كيلو ملوخية خضراء - بصلة متوسطة ومفرية - ٣ كوب شوربــة فراخ أو لحم - نصف كوب عصير طماطم أو حسب الرغبة - ملح - فلفل .

وللتقلية : ملعقة ونصف ســمن - نصف رأس ثوم ناعمة - ملعقــة ونصف كزبرة ناعمة.

الطريقة :

١- تقطف أوراق الملوخية وتغسل جيداً بالماء الجارى .

٢- تصفى من الماء وتترك لتجف حتى نستطيع خرطها بالمخرطة .

٣- تسلق البصلة المبشــورة مع الملح والفلفل في الشوربــة وعصير الطماطم وتترك حتى تنضج .

٤- نضيف الملوخية المخروطة وأصبحت ناعمة وتقلب جيداً وعندما تغلي ترفع من على النار .

٥- يحمر الثوم المفري مع الكزبرة في السمن ويضاف إلى الملوخية .

القلقــاس

المقادير : كيلو قلقاس - عصير ليمونة - نصف كيلو لحم - ١ بــصلة كبــيرة مبشورة - حزمة كزبرة خضراء - ٢ حزمة سلق - نصف رأس ثوم

- ملح - فلفل .

الطريقة :

١- يقشر القلقاس ويقطع مكعبات ويغسل جيداً ويدعك بالملح ويشطف جيداً .
٢- يسلق اللحم ثم يضاف البصل المبشور والقلقـــاس ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويضاف عصير الليمون قرب إنتهاء نضج القلقاس .
٣- يقطف السلق ويغسل ويخرط بالمخرطة ثم يصفى ماؤه في القلقـــاس ويترك على النار خمس دقائق .
٤- يدق الثوم والكزبرة الخضراء الناعمة وتضاف إلى القلقاس . ويحمر السلق المتبقي من العصر في السمن ثم يسحق ويضاف إلى القلقاس ويرفع من على النار ويقدم ساخن .

السبانخ

المقادير : كيلو سبانخ - نصف ك لحم قطع - بصلة مبشـــورة - كوب فريك أو ملعقة ونصف أرز - ٢ ملعقة سمن - كوب ونصف عصير طماطم - ربع رأس ثوم ناعم - ملعقة كبيرة كزبرة ناعمة - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- ينظف السبانخ ويقطع ويغسل جيداً عدة مرات وتترك في مصفاة .
٢- يحمر البصل في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها اللحن ويتبل ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج .
٣- نضيف السبانخ إلى اللحم وتترك على نار هادئة حتى يجف ماؤها ثم يضاف إليها عصير الطماطم والأرز ويترك الخليط على النار الهادئة حـــتى تنضج السبانخ والأرز .
٤- يحمر الثوم والكزبرة في ملعقـــة ســـمن حـــتى يصفر لون الثوم ثم نضيف السبانخ وتغطى ثم يرفع الغطاء وتقلب السبانخ مع التقلية وتقدم ساخنة .

البــــازلاء

المقادير : كيلو بازلاء – نصف كيلو لحم قطع – كوب ونصف عصير طماطم – ملعقتان سمن – بصلة مبشورة – ملح – فلفل .

الطريقة :

١- تحمر البصلة في السمن حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها قطع اللحم المتبــل بالملح والفلفل وتقــلب ويترك الجميع على نار هادئة حــتى يجف ماؤها ثم يضاف عصير الطماطم ويترك للتسبيك .

٢- تسلق البازلاء نصف سلق وتصفى من الماء .

٣- يضاف ٢ كوب ماء إلى اللحــم وعندما يغلى تضاف البــازلاء وتترك على النار الهادئة حتى تمام النضج .

صينية البطاطس

المقادير : كيلو بطاطس – نصف كيلو لحم مقطع (أو دجاج مقطع حسب الرغبة) -كوب ماء – ٢ كوب عصير طماطم – بصلة كبيرة – نصف رأس ثوم – ملعقة سمن – ملح – فلفل .

الطريقة :

١- تقشر البطاطس وتقطع حلقات وتملح .

٢- يقطع البصل حلقات وكذلك الثوم .

٣- يخلط اللحم بالبصل والثوم والملح والفلفل ويضاف إليه البطاطس ويقــلب ثم يوضع في الصينية بحيث تغطى حلقــات البــطاطس وجه الصينية ويرص فوقها حلقات الطماطم .

٤- يضاف الماء وعصير الطماطم والسمن وتوضع الصينية على النار حــتى تغلي ثم ندخلها الفرن حتى يتم النضج ويحمر وجه البطاطس .

الفاصوليا الخضراء

المقادير : ك فاصوليا خضراء طازجة – ٤ ثمرات طماطم – ١٠ ملاعق زبدة (نصف كوب تقريباً) بصلة كبيرة مبشورة – ربع ك عش الغراب (مشروم) – ملعقتان صغيرتان من ثوم مفروم – ملعقة صغيرة زعتر – ملعقة صغيرة ريحان جاف – كوب ونصف خبز افرنجي غير طازج (بايت) مفروك – ثلث كوب جبن رومي مبشور – نصف ملعقة صغيرة زعتر – نصف ملعقة صغيرة ريحان .

الطريقة :

١– تنظف الفاصوليا وتقطع باستخدام السكين .

٢– توضع الفاصوليا في مصفاة وتوضع المصفاة داخل إناء به ماء يغلي على ألا يلمس الماء الفاصوليا (ينضج على البخار) مع تغطية الفاصوليا لمدة ١٠ – ١٢ دقيقة حتى تلين .

٣– تشطف بسرعة بالماء البارد ، حتى لا تفقد لونها الأخضر ، وتترك المصفاة حتى تتخلص من الماء .

٤– نضع ٤ ملاعق من الزبد (أقل من نصف الكمية) في إناء على النار ، ثم نضيف البصل المبشور وعش الغراب المقطع وثلثي كمية الثوم ، وتقلب معاً حتى يصبح لون البصل أصفر ذهبياً فاتحاً ، ثم نضيف ملعقة من الريحان والزعتر والملح .

٥– يجهز طبق فرن ، ونضع به الفاصوليا والطماطم المقطعة وخليط البصل ، وتقلب كل المقادير معاً .

٦– يُسيح باقي الزبد ويضاف له باقي الثوم ، والخبز المفروك جيداً (يمكن إستخدام كف اليد أو الكبة أو المطحنة حتى يصبح مثل حبات الأرز) ، والجبن المبشور ونصف ملعقة الزعتر والريحان وتخلط كل المقادير جيداً .

٧– يرش خليط الخبز فوق سطح خليط الخضر .

٨– يغطى طبق الفرن ويزج في فرن حار نوعاً لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يرفع الغطاء ويترك في الفرن من ٥ – ١٠ دقائق أخرى حتى يحمر السطح .

ملاحظة :

يمكن إستبدال المواد السابقة بحسب تواجدها في السوق فمثلاً استبدال عش الغراب بالخرشوف ، أو الإستغناء عنه في حالة عدم توافره أو الرغبة في الاكتفاء بالفاصوليا .

كذلك مكسبات الطعم الطبيعية مثل الزعتر والريحان يمكن استبدالها بالمنكهات المفضلة مثل الفلفل الأسود والنعناع أو غيرهما من الأعشاب أو التوابل المطحونة المحببة لكم .

كيكة الخُضر

المقادير : كوبان من الطماطم أو الكوسة – ٣ أكواب دقيق – ملعقة صغيرة بيكربونات صوديوم – نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر (مسحوق الخبيز) – ملعقتان صغيرتان من القرفة – نصف كوب مكسرات أو فول سوداني ويمكن الإستغناء عنه – ٣ بيضات – ١ ونصف كوب سكر – كوب زيت – فانيليا .

الطريقة : أولاً تجهيز الطماطم :

١- عدد ٣- ٤ ثمرات طماطم كبيرة الحجم وجامدة ، تقشر وتقطع كل منها إلى نصفين ، وتنظف من البذور والسائل بواسطة ملعقة صغيرة ، أو بالضغط الخفيف بقبضة اليد ، ثم تبشر باستخدام مبشرة البصل ، حتى نحصل على مقدار كوبين من الطماطم ، وتترك جانباً بعد تجهيزها ويفضل أن تترك في مصفاة حتى يتساقط الماء الموجود بها .

ثانياً : تجهيز الكوسة :

٢- تُبشر " كوستان " متوسطتا الحجم دون تقشيرهما فنحصل على مقدار كوبين من الكوسة المبشورة ، وتترك جانباً .

٣- يوضع الدقيق في إناء ، ويضاف إليه الملح والبيكربونات والبيكنج بودر والقرفة والمكسرات ، وتترك جانباً .

٤- في إناء آخر يخفق البيض بالمخفق السلكي ، ثم يضاف السكر والزيت ويخفق حتى يذوب السكر تماماً . ثم تضاف الخضر (الطماطم والكوسة)

المجهزة من قبل ، وتخلط بواسطة الملعقة الخشبية . ثم تضاف المواد الجافة بالتدريج مع مزج الخليط حتى يختلط جيداً .

٥- تصب العجينة في قالبين بمقاس ٥ر٤ × ٥ر٨ بوصة اي حوالي (١١ × ٢١ سم تقريباً) أو أكبر قليلاً ، بعد تبطينهما بالسمن السائح والدقيق .

٦- يخبز في فرن متوسط الحرارة (٣٥٠°) لمدة ٥٠ دقيقة تقريباً ، ويمكن اختبارها بعد ٤٥ دقيقة .

يمكن حفظها بالثلاجة في علبة بلاستيكية مغطاة بإحكام ، أو كيس بلاستيك حيث تبقى صالحة لمدة أسبوع تقريباً في الفريزر . وتقطع شرائح وتقدم مع الشاي .

البامية باللحم المفروم

المقادير : كيلو بامية متوسطة الحجم أو صغيرة - نصف كيلو لحم مفروم - ملىء ٥ر٢ ملعقة سمن - ك عصير طماطم - بصلة كبيرة - ملح وفلفل - ملعقة بقسماط ناعم .

الطريقة :

١- تغسل البامية وتترك لتجف من ماء الغسل ثم تنظف بالتخلص من الجزء العلوي والسفلي (تقمع) ، وتشوح في ملعقة سمن على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريباً .

٢- تفرى البصلة وترفع على النار مع باقي السمن ، وتقلب حتى يصفر لونها ، ثم يضاف اللحم والملح والفلفل ويقلب الجميع حتى تشرب اللحم ماءها .

٣- يضاف عصير الطماطم ويترك الخليط على النار حتى تتشرب الطماطم ويتم نضج اللحم .

٤- نضع نصف مقدار البامية في طاجن أو صينية بايركس - ثم نضع نصف مقدار اللحم ثم باقي البامية . وعلى الوجه نضع باقي اللحم . نضيف قليلاً من الماء أو البهريز ، ولكن ليس لدرجة الغمر ، ثم ينثر البقسماط الناعم على الوجه وتوزع فوقه نصف ملعقة سمن .

٥- ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج البامية ويحمر الوجه مدة من ساعة إلى ساعة ونصف) .

بامية بالثوم

المقادير : كيلو لحم (موزة) ضأن أو كندوز – كيلو بامية – نصف كيلو عصير طماطم – رأس ثوم – ملح وفلفل .

الطريقة :

١– تسلق اللحم بالطريقة العادية مع ملاحظة عدم نضجها تماماً . يفصص رأس الثوم ويقطع حلقات صغيرة تنثر في قاع الصينية .
٢– يوضع اللحم في وسط الصينية وحوله البامية ثم يضاف عصير الطماطم وكمية من مرق اللحم تكفي لتغطية البامية .
٣– يوضع على الوجه ملعقة سمن (ويمكن الإستغناء عنها) . ويرش على الوجه الملح والفلفل .
٤– ندخلها فرن متوسط الحرارة حتى تنضج البامية ويحمر السطح .

طبق لذيذ من الخرشوف

المقادير : ٤ ثمرات خرشوف متوسط الحجم – ٢ ملعقة مائدة من زيت الزيتون أو نوع من الزيت النقي – كوب لبن زبادي أو كريمة – نصف كوب مايونيز – ملعقة بصل مبشور – نصف ملعقة صغيرة ثوم ناعم – ١٠٠ جم لانشون – أوراق بقدونس للتزيين .

الطريقة :

١– نختار وحدات الخرشوف متوسطة الحجم طرية خضراء اللون نصف مغلقة .
٢– ينزع الصف الأول للأوراق الخارجية الجافة ويقطع السابق .
٣– يقطع الجزء العلوي من كل ورقة باستخدام المقص ، ويوضع في ماء بارد مع إضافة ملعقة خل إليه .
٤– ثم يشطف ويوضع في إناء به ماء نظيف كافٍ لتغطية الوحدات ، وتضاف له ملعقة شاي من الملح ، وعصير ليمونة أو ملعقة خل وملعقتان زيت . ثم يغطى الإناء ويرفع على النار ويترك حتى ينضج (من ٣٠ – ٤٥ دقيقة) ثم

يصفى من ماء السلق ويترك ليبرد .

٥- ينزع القلب الداخلي (الأوراق الصغيرة مع الزغب) وذلك باستخدام ملعقة مائدة بإدخالها بحرص إلى مركز الخرشوفة وينزع القلب دون المساس بلحم الخرشوف.

٦- توضع الوحدات في كيس بلاستيك ، وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل . ويمكن أيضاً حفظها لاستخدامها في اليوم التالي .

الحشو :

يخلط اللبن الزبادي مع المايونيز والبصل والثوم واللانشون المقطع ، ويغطى الخليط ، ويترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل .

للتقديم :

٨- توضع كل خرشوفة في طبق صغير وتفرد الأوراق بنزعها بخفة من القلب ، ونكون بها شكل وردة .

٩- تصب كمية كافية من خليط الحشو على القلب باستخدام ملعقة . ويجمل الوجه بكمية قليلة من اللانشون وأوراق البقدونس .

١٠- يقدم بجانب الطبق الشوكة والسكين حتى يمكن أكل القلب كاملاً .

ملاحظة :

يمكن استخدام نفس الشكل مع تغيير نوع الحشو حسب الذوق . وإليك بعض الحشوات المقترحة :

- وضع ملعقة أو اثنتين من اللحم المفروم المعصج . وتصب فوقها كمية من سلاطة اللبن الزبادي .
- استخدام خلطة المحشى الناضجة المكونة من الأرز واللحم المفروم والبصل والبقدونس ، وتصب فوقها كمية من سلاطة لبن الزبادي .
- كمية مناسبة من الخضر المسلوقة السوتيه (بسلة وجزر) مع المايونيز .

ورق العنب (النباتي)

المقادير : نصف كيلو ورق عنب - فنجان من الأرز - بصلتان متوسطتان مفريتان - نصف فنجان من زيت الزيتون أو زيت الذرة - نصف كيلو طماطم مبشورة ناعماً - ملعقة صغيرة نعناع جاف - ملعقة

صغيرة من صلصة الطماطم – ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون– ملعقة صغيرة من السكر – ربع ملعقة صغيرة قرفة – نصف كأس من المكسرات المفرومة ومن الممكن الإستغناء عنها – ثلاث ملاعق بقدونس مفري – ثمرة فلفل أخضر مفري ناعماً – ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود – نصف فنجان من الماء .

للتزيين :

حسب الذوق من الممكن بقطع الفلفل وشرائح قشور الليمون وأوراق البقدونس الأخضر .

الطريقة :

١– يوضع ورق العنب المغسول في ماء مغلي ، ويرفع بسرعة قبل أن يتمزق .
٢– تجهز أوراق العنب بمفردها وفصل اعناقها ، ويراعى أن يكون وجهها المعرّق إلى أعلى .
٣– يجهز خليط الحشو كالتالي ، يقلي البصل في قليل من الزيت حتى يحمر قليلاً ، ثم يضاف إليه الأرز المغسول مع استمرار التقليب حتى يصفر لونه .
٤– تضاف كمية قليلة من الماء ، ويقلب الأرز بين فترة وأخرة ويترك على النار حتى يتشرب الماء وينضج الأرز (نصف نضج) .
٥– يرفع الوعاء من على النار ، وتضاف إليه بقية المقادير ثم تخلط جيداً .
٦– توضع ملعقة من الحشو في كل ورقة عنب وتلف بحرص .
٧– يُجهز وعاء آخر بتبطينه ببعض أوراق العنب وعروقه ، ويصب فوقها قليل من الزيت ثم يرص أوراق العنب الملفوفة .
٨– يغطى الوعاء بطبق (يتحمل الحرارة) أصغر منه مع وضع ثقل فوقه ثم يغمر بماء به قليل من الملح والزيت وعصير الليمون .
٩– ويرفع الوعاء على نار معتدلة حتى يغلي ، ثم يترك لينضج على نار هادئة ، ويتم تزويد الوعاء بالماء كلما أحتاج حتى ينضج ورق العنب المحشو .

فطيرة السبانخ (الإسفناخ)

المقادير : ٧٥٠ جم أي ثلاث أرباع كيلو سبانخ طازجة – فنجان من البصل الأخضر المفروم ناعماً – ربع فنجان من زيت الزيتون (ويمكن

استخدام زيت الذرة بدلاً منه) - فنجانان من جبن فيتا مهروسة (أو جبن أبيض طازج مهروس) - ربع فنجان من الشبت المفروم - بيضتان مخفوقتان - ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحون - ملح - فلفل أسود - ١٠ رقائق جُلاش - نصف فنجان من زيت الزيتون (ويمكن استخدام زيت الذرة بدلاً منه) .

الطريقة :

١- تغسل السبانخ جيداً ، ونتخلص من السيقان الخشنة ، ثم تقطع أوراق السبانخ بالسكين وتوضع في إناء كبير .

٢- يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة من ٧ - ٨ دقائق مع هز الإناء من حين لآخر أو تقليب السبانخ بالشوكة حتى تذبل وتخرج عصارتها ثم تصفى جيداً بمصفاة مع الضغط المتكرر بالملعقة للتخلص من العصارة .

٣- يوضع الزيت في المقلاة وترفع على النار حتى يسخن ، فيضاف البصل الأخضر ويحرك حتى يصبح طرياً .

٤- يضاف الزيت والبصل إلى السبانخ وكذلك الجبن والشبت والبيض وجوزة الطيب ثم تخلط المقادير جيداً وتتبل بالملح والفلفل الأسود حسب الذوق . وبذلك تكون الحشوة جاهزة للاستخدام .

٥- تفتح الجلاش ، وتقسم إلى نصفين بالعرض فتحصل على قطع بمقاس ٢٠ سم × ٣٠ سم ، توضع فوق بعضها بفوطة نظيفة حتى لا تجف .

٦- نأخذ رقيقة عجين وندهنها بقليل من الزيت ونطويها إلى نصفين لنحصل على شريحة بعرض ١٠ سم ، تدهن ثانية بالزيت ويفرش فوقها حوالي ملء ملعقتي طعام من الحشوة على أحد الجانبين بحيث نترك الطرفين بدون حشو . تثنى الأطراف إلى الداخل وتلف بإحكام ثم تُثنى اللفافة حلزونياً . وترص في صينية فرن مدهونة بالزيت . وتكرر العملية مع باقي الرقائق.

٧- يدهن السطح بقليل من الزيت وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون .

٨- تقدم ساخنة أو باردة وإذا أردنا استخدامها باردة نستعمل الزبد بدلاً من الزيت.

ملاحظة : يمكن تجهيز هذا الصنف وحفظه في الفريزر بأن تجهز الفطائر وبدلاً من رصها في صينية فرن توضع على رقائق معدنية (فويل) ويدهن

الوجه بالزبد وتوضع في الفريزر حتى تتجمد فقط أي لمدة قصيرة ثم تخرج بعناية وترص في وعاء بلاستيك مع وضع طبقات من البلاستيك الخفيف بين كل طبقة وأخرى ثم يغلق الوعاء بإحكام ويحفظ في الفريزر . وعندما نريد تقديمها ترص الوحدات على صينية الفرن وتوضع في فرن حار نوعاً لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

خبز بالخضر

المقادير : باكو خميرة بيرة جافة أو قطعة في حجم ثمرة عين الجمل – ربع كوب ماء دافىء – ٢ ملعقة سكر – ربع كوب لبن حليب دافىء – ربع كوب زبدة – بيضة – ملعقة صغيرة ملح – جوزة الطيب –٥ر ٥ كوب من الدقيق – ٥ر ١ كوب من بيوريه الخُضر .

الطريقة :

١– تخلط الخميرة بالماء الدافىء والسكر وتترك نحو ١٥ دقيقة حتى تختمر .

٢– يضاف اللبن الحليب الدافىء والزبدة والبيض والملح وجوزة الطيب وبيوريه الخضر ويخلط الجميع جيداً .

٣– يضاف ٣ أكواب من الدقيق مع الخلط الجيد إما بالمضرب الكهربائي أو بملعقة خشبية ثم نبدأ بإضافة كوبين من الدقيق تدريجياً لنحصل على عجينة مناسبة.

٤– ترفع العجينة على مسطح مرشوش بالدقيق جيداً ، وتعجن حتى تنعم (من ١٠ – ١٥ دقيقة) مع ملاحظة استخدام أقل كمية من الدقيق ، بحيث تكفى لمنع ألتصاق العجينة بالمسطح .

٥– تنقل العجينة إلى وعاء مدهون بالزيت ، وتقلب على الوجه الآخر فيصبح السطح مدهونا .

٦– تغطى بغطاء من البلاستيك وتترك حتى يتضاعف حجمها لمدة ساعة ونصف الساعة ، يضغط على العجينة بشدة بقبضة اليد (يضرب) ثم تعجن بخفة على لوح مرشوش رشا خفيفاً .

٧– تقسم العجينة إلى قسمين . أي وعاء له شكل معين أو سلة مستديرة يرش جيداً

بالدقيق ويوضع فيها نصف كمية العجين ويرش السطح بملعقة من الدقيق – يغطى الوعاء ويترك العجينة نحو ٤٥ دقيقة لتختمر .

٨– ثم تقلب على صاج مدهون وتخبز في فرن ٣٥٠° لمدة ٣٠ – ٤٠ دقيقة .
يشكل الجزء الآخر في وعاء مختلف الشكل ويمكن أيضاً تشكيله في الصاج مباشرة على شكل رغيف الخبز الطويل وفي هذه الحالة يغطى الصاج بغطاء من قماش النايلون مدهون بالزيت ناحية الرغيف .

وهنا أخترنا لك نوع من أنواع البيوريه وهو بيوريه البنجر : وطريقته كالآتي :

نصف كيلو بنجر يغسل ويقطع الجزء العلوي ويقسم إلى ٤ أجزاء ، يسلق في كمية قليلة من الماء مع ملاحظة تغطية الإناء لمدة ٢٥ – ٣٠ دقيقة ، مع إضافة ملعقة من عصير الليمون أو الخل في منتصف مرحلة النضج . يصفى من الماء ويبرد ثم يقشر ويضرب بالخلاط .

أو بيوريه الجزر وطريقته كالآتي :

نصف كيلو جزر يُغسل ويقطع حلقات ويسلق في كمية قليلة من الماء مع ملاحظة تغطية الإناء لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة ثم يصفى من الماء ويبرد ثم يضرب بالخلاط .

الكوسة السوتيه

المقادير : نصف كيلو كوسة صغيرة – حزمة بقدونس مفرية – ٢ فص ثوم – ٣ ملاعق زيت ذرة أو سمن – ملح – فلفل أسود .

الطريقة :

١– تقطع الكوسة قطع كبيرة أو تترك صحيحة مع عدم تقشيرها .
٢– تسلق في ماء وملح حتى تنضج نصف نضج وتصبح متماسكة أي غير مهرية .
٣– نخرجها من ماء السلق وتوضع في حلة ونضع عليها الزيت والثوم وتشوح على نار هادئة حتى يصفر لونها قليلاً ويتم نضجها . وإذا احتاجت ماء نضع لها قليلاً قليلاً .
٤– نخرج الكوسة وتوضع في طبق التقديم وتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .


قسم
اللحوم

لفائف لحم البفتيك المحشو

المقادير : ١ كيلو لحم أحمر بفتيك - ١ كوب بهريز أو عصير طماطم - ٢ فص ثوم - ١ ملعقة كبيرة سمن - عصير ليمون - عصير بصل - ملح وفلفل - مستردة .

الحشو : ٣ ملاعق عصاج أو نصف كيلو خضر مشكلة مقطعة - ملعقة بقدونس مفرى - ملح وفلفل .

الطريقة :

١- تدق قطع البفتيك وتتبل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون والمستردة .

٢- تحشى كل قطعة بالعصاج وتلف بالخيط أو تشوح الخضر فى حالة إستخدامها مع ملعقة سمن ويضاف إليها البقدونس والبصل ثم تحشى وحدات البفتيك وتلف بالخيط .

٣- تحمر وحدات البفتيك مع فصين الثوم وملعقة السمن حتى يحمر اللون ثم يضاف اليه البهريز أو عصير الطماطم ويرفع على النار حتى يتم النضج .

٤- ترفع الوحدات ثم يفك الخيط وتقدم مع الأرز وتصب حولها الصلصة المتبقية.

الكباب المشوى

المقادير : ١ كيلو لحم ضانى قطع - ٣ حبات طماطم جامدة - ١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم - عصير ٢ ليمونة - ١ بصلة مبشورة - ربع كوب زيت ذرة - ملح - فلفل - بهارات

الطريقة :

١- تتبل قطع اللحم بالبصل والتوابل والصلصة وعصير الليمون وتترك فى الثلاجة ليلة كاملة .

٢- توضع قطع اللحم فى أسياخ وتشك الطماطم الجامدة بين القطع وتشوى مع الطماطم على الفحم وتقلب من وقت لآخر حتى يتم النضج .

٣- تقدم ساخنة إلى جانب السلطة و البطاطس المحمرة .

طريقة عمل الهامبورجر

المقادير : نصف كيلو لحم مفروم - نصف كوب بقسماط - ١ بصلة كبيرة مبشورة - ١ بيضة - نصف كوب عصير طماطم - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير جيداً وتشكل دوائر متوسطة السمك .
٢- ترص في صينية وتوضع في الفرن تحت الشواية حتى يحمر الوجه ثم تقلب ليحمر الوجه الآخر .
٣- تقدم ساخنة .

كفتة عمر الخيام

المقادير : كيلو لحم ضأن من الفخذ أو الكتف - بصلتان متوسطتان مفرومتان ناعماً - ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل - بهار - جوزة الطيب - قطعة متوسطة من الفحم - بقدونس مفروم للتقديم .

الطريقة :

١- ينزع الجلد والعروق من اللحم ويفرم مدة واحدة .
٢- تدعك البصلة جيداً بالتوابل ثم تخلط مع اللحم ويقلب الخليط حتى يتجانس .
٣- تشكل الكفتة على السيخ على هيئة أصابع ثم تنزع باحتراس من على السيخ .
٤- يسيح السمن من صينية ، وترص وحدات الكفتة وتغطى ، وتترك على نار هادئة مع تقليبها من حين لآخر . وقد يضاف قليل من الماء حتى لا يتم النضج .
٥- ترفع الصينية من فوق النار .
٦- توضع ملعقة كبيرة من السمن السائح في فنجان قهوة صغيرة ويوضع الفنجان في وسط صينية الكفتة ثم توضع قطعة من الفحم المتوهج في الفنجان . ويحكم غطاء الصينية ثم تغطى بفوطة نظيفة وتترك لمدة

١٠ - ١٥ دقيقة .

٧- يرفع الغطاء وينزع الفحم من السمن ويرش فوق الكفتة ثم تغطى وتسخن على نار هادئة .

٨- تقدم على فرش من البقدونس وتجمل بشرائح من الليمون .

طريقة صنع (الحواوشى)

المقادير : للعجين : ٣ كوب دقيق - ملعقة صغيرة ملح - قطعة خميرة بيرة + ماء - ١ كوب زبادى

كفتة اللحم المقادير : نصف كيلو لحم مفروم - ٣ ملاعق سمن - ٢ ملعقة طحينة - ملح - فلفل - بهارات - ١ بصلة كبيرة مبشورة - ملعقة خل أو ليمون - ثمرتان طماطم .

الطريقة :

١- ينخل الدقيق والملح ويعمل حفرة فى الوسط ، تذوب الخميرة فى كمية صغيرة من الماء الدافىء ويضاف اليها الزبادى وتقلب ثم تصب فى حفرة الدقيق ويعجن جيداً ويترك الخليط لمدة نصف ساعة .

٢- تقطع العجينة قطعاً صغيرة بحجم البيضة وتغطى .

٣- يقدح السمن ويحمر فيه البصل قليلاً ثم يضاف اللحم والبهارات وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق .

٤- تقطع الطماطم قطعاً صغيرة ويضاف اليها الخل والطحينة .

٥- تفرد كرات العجينة فى صينية مدهونة على شكل رغيف صغير وتحشى فى الوسط باللحم .

٦- تدخل الصينية فى فرن حار لتنضج ثم تقدم ساخنة .

فتة اللحم بالزبادى والطحينة

المقادير : كيلو لحم من : "الموزة" مسلوق - كوب أرز أبيض مفلفل - رغيف خبز عربى محمص ومقطع مربعات صغيرة - ملعقتان كبيرتان

صلصة طماطم – ملعقتان صغيرتان ثوم مفروم – ملعقتان كبيرتان زبد – نصف كوب طحينة – ٤ أكواب زبادى – ملعقة صغيرة عصير ليمون – ٣ ملاعق كبيرة خل – ملح وفلفل حسب الرغبة .

للتجميل : – ملعقتان كبيرتان لوز مقشور ومحمص فى السمن خفيفاً – ملعقتان كبيرتان صنوبر مقشور ومحمص فى السمن خفيفاً .

الطريقة :

١– تخلط الطحينة مع عصير الليمون ونصف ملعقة صغيرة من الثوم ورشه من الملح والفلفل ويقلب الاناء بالشوكة جيداً مع قليل من الماء .
٢– يضاف الزبادى الى الطحينة ويقلب الخليط حتى يتجانس .
٣– يحمر الخبز المقطع فى قليل من السمن ويوضع على ورقة تمتص المادة الدهنية الزائدة .
٤– يغلى مقدار من مرق اللحم المصفى ويضاف اليه صلصة الطماطم ويعاد تتبيله ويسقى به الخبز .
٥– يصب مزيج الطحينة باللبن فوق الخبز بحيث يغطيه تماماً .
٦– يوضع الأرز ساخناً فوق الخبز باللبن والطحينة ويوزع على الوجه .
٧– تجهز صلصة الثوم . يحمر الثوم المفروم فى السمن حتى يصفر لونه ، يضاف اليه الخل ويتبل .
٨– ترش صلصة الثوم فوق الارز .
٩– ترص "اللحم الموزة" ساخنة فوق الأرز ويجمل الطبق باللوز والصنوبر المحمص ويقدم ساخناً .

الرستو

المقادير : كيلو عرق لحم قطعة واحدة – ربع كيلو جزر – ربع كيلو بصل – رأس ثوم – نصف كوب صلصة صويا – نصف كوب خل – توابل – سمن – كوب كرفس .

الطريقة :

١– يغسل العرق ويربط بالخيط جيداً حتى يبقى على شكله .
٢– يقدح السمن ويحمر اللحم جيداً من جميع الجهات .

٣- يقطع الجزر مكعبات وكذلك البصل ويقشر الثوم
٤- يحمر البصل والجزر والثوم مكان اللحم تحميرا جيداً .
٥- يوضع اللحم المحمر على خليط الخضر وكذلك الكرفس .
٦- يضاف الماء وتغطى وتترك لتنضج وعند قـــرب النضج . يضاف الخل وصلصة الصويا وتقلب حتى يتشرب الخل وصلصة الصويا .
٧- يضاف قليل من الماء وتغلى وترفع اللحم وتترك لتبرد .
٨- توضع فى طبق التقديم ويصب عليها خليط الخضر ويجمل الطبق وتقدم كما هى أو تقطع حلقات رفيعة .

رستو المنديل

المقادير : نصف كيلو لحم مفروم - ٢ بصلة مفرية - قطعة خبز أفرنجى بايت - ٣ بيضة - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- تفرى البصلة وتدعك بالملح والفلفل ويضاف اليها اللحـــم اللمفرى والخبـــز الافرنجى المفروك رفيع جداً ويعجن بالبيض المربوب بالملح والفلفل .
٢- يفرد المنديل ويوضع الحشو ويلف جيداً ويوضع فى صينية مستطيلة مدهونة السمن ويدخل الفرن حتى تمام النصج .

جلاش باللحم

المقادير : نصف كيلو جلاش - مقدار من اللحم العصاج - ٢ بصلة - ســمن - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- تفرد ورقة الجلاش على اثنين وترش بالسمن السايح ويوضع اللحم العصاج على طرف الجلاش وتلف كالاصبع الطويل وتقطع قطعاً مناسبة وترص فى صانية مدهونة بالسمن حتى ينتهى المقدار
٢- ويدهن الوجه بقليل من السمن السايح ثم ثوضع فى فرن هادىء حتى تنضج

وتترك لتبرد وتقدم مع السلطة الخضراء .

شيش لافوه من المطبخ الفرنسي

المقادير : نصف كيلو لحمة ضاني + ٢ بصلة + ٢ حبة طماطم + ٥ فصوص ثوم + ملعقة خل + ملح + ملعقة زيت + فلفل أسود .

الطريقة :

١- نحضر اللحم الضاني ويقطع قطع صغيرة ثم يبشر البصل بالمبشرة .
٢- تبشر الطماطم بالمبشرة ثم نضع الأثنان البصل والطماطم في وعاء ونضيف عليها الثوم المفروم والملح والفلفل الأسود والخل والزيت.
٣- يخلط الجميع وتوضع اللحم عليهم وتترك لمدة نصف ساعة على الأقل .
٤- نحضر أشياش كي نضع بها اللحم وترص اللحم على الشيش وتوضع على الفحم أو جريل وتترك لحين نضجها مع مراعاة أن تكون النار هادئة لكي تنضج جيداً .
٥- ترفع من على النار ونضعها في طبق التقديم مع تجميله بالبقدونس وطرنشات الطماطم ويقدم .

تورنيد وإبواج

المقادير : واحد ونصف كيلو لحمة من عرق الانتركوت + عدد ٣ حبات بطاطس + ١٠ فصوص ثوم + زبدة + ٥ ملاعق كسبرة خضراء مفرومة + فلفل أسود + ورقة ألومنيوم

الطريقة :

١- تحضر عرق الأنتركوت ويفتح من النصف ثم نضع فيه البطاطس بعد تقشيرها وغسلها جيداً .
٢- توضع في الانتركوت ٣ حبات البطاطس وهى سليمة دون تقطيع ثم نضع الثوم المفروم بطول العرق مع رش الملح والفلفل الأسود مع إضافة الكسبرة الخضراء المفرومة.

٣- نلف عرق الأنتركوت لفاً جيداً ثم نضعه في ورق الألومنيوم مع إحكام اللف.
٤- يوضع في إناء به ماء ساخن على النار ويترك حتى يتم النضج بعد حوالي ساعة على الأقل ويترك حتى يبرد .
٥- يقطع شرائح ونحضر طاسة بها زبد ونقوم بتحمير الطرنشات ثم تقدم .

فيليه إبواخ

المقادير : عرق فلتو لا يزيد حجمه عن ٢ كيلو + عدد ٥ بصلات + ٢ ملعقة فلفل أسود ناعم + ملح + حبة طماطم واحدة + زبد حوالي ٣ ملاعق .

الطريقة :

١- نحضر عرق الفلتو ويلف في ورق ألومنيوم ويوضع في الفرن ويترك حتى يتم نضجه .
٢- نخرجه من الفرن ثم نقوم ببشر البصل بمبشرة ناعمة ثم تبشر الطماطم ونحضر طاسة ونضع بها ٣ ملاعق الزبد ونضعها على النار ثم نصفي البصل من العصير الموجود به ويكون ناشف من الماء.
٣- يوضع في طاسة التحمير يكون لون واحد وهو اللون البني الغامق ثم نضيف الفلفل الأسود وعصير الطماطم والملح وعصير البصل ويترك لمدة ١٠ دقائق.
٤- نحضر عرق الفلتو المسلوق ويقطع شرائح ويحمر في الزبد ويرص في طبق التقديم ويرش عليه الصوص الموجود بالطاسة ويقدم ساخن.

فيليه جرفاه

المقادير : ١ كيلو فلتو + ٢ بصلة + ٣ حبات طماطم + ملح + فلفل أسود + ٥ ملاعق طحينة + عصير ٤ ليمونات + نصف ملعقة كمون + ٢ ملعقة زبدة .

الطريقة :

١- نقوم بقطع اللحمة الفلتو شرائح رفيعة ثم يقشر البصل ويقطع طرنشات ثم

تغسل الطماطم وتقطع طرنشات.

٢- نحضر صنية مدهونة بالزبد ونضع بها شرائح اللحمة ونضع عليها البصل والطماطم والملح والفلفل الأسود والكمون .

٣- نقوم بحل الطحينة بماء دافىء مع إضافة عصير الليمون ثم توضع على اللحم ثم نقوم بوضعها في الفرن .

٤- نتركها حتى يتم النضج وعند تمام النضج نخرجها من الفرن ونضعها في طبق التقديم ثم ترص اللحم ويضاف معها الأرز أو البطاطس الشيبس وبعض السلطات.

إستيك ماديير من المطبخ الصيني

المقادير : قطعة لحم ضاني (من بطن الخاروف) حوالي ٥٠٠ جرام أي بمعدل نصف كيلو ثم ٢٠٠ جرام قوانص دجاج + ١٠٠ جرام بسلة مفصصة + ملح + بهارات + حبة بطاطس + ورق ألومنيوم + ٣ ملاعق زبد

الطريقة :

١- تنظف القوانص جيداً ثم تقطع مكعبات صغيرة ثم نقوم بسلقها مع البسلة الخضراء، ثم نسلق حبة البطاطس وتهرس البطاطس ونضيف إليها القوانص المسلوقة والبسلة المسلوقة والبهارات والملح .

٢- يقلب الجميع ثم نحضر اللحم الضاني ونفردها فرد جيد ونضع هذا المقدار ثم نقوم بلفها جيداً ثم توضع في ورق السيلفر وتوضع في إناء وترفع على النار وذلك حتى يتم النضج .

٣- نستخرجها من الماء ونترك حتى تبرد جيداً ثم ننزع من عليها ورق الألومنيوم ثم تقطع شرائح ثم نحضر طاسة ونضع بها مقدار الزبد ونضع طرنشات اللحم للتحمير ثم توضع في طبق التقديم وتقدم ساخنة .

إستيك جونداي

المقادير : نصف كيلو لحم ماعز من الفخذة + عدد ٥ طماطم + عدد ٣ بصل + ٣ حبـات فلفل رومي + نصف رأس ثوم + ملح + فلفل + ٣ ملاعق زبد .

الطريقة :

١- تقطع لحم الماعز شرائح رفيعة جداً ثم تغسل الطماطم وتقطع طرنشـات ثم يقطع البصل أيضاً طرنشات ثم الفلفل الرومي يقطع أيضاً طرنشات .

٢- نقوم بـدعك الثوم المفروم والطماطم والبـصل مع الفلفل واللحـمة والفلفل الأخضر .

٣- نحضر صنية وتدهن جيداً بالزبـد ثم يوضع بـها كل هذه المكونات ويغطى الوجه بورق السليفر .

٤- ندخلها الفرن حتى تمام النضج ونتركها لمدة ساعة ثم بعد نخرجها تقـدم مع الأرز والسلطات وسلطة الطحينة.

إستيك جورناي

المقادير : ١ ك لحم بقري + ٣ بصلات + شـمر أخضر + كزبـرة خضراء + نصف رأس ثوم + ٣ بيضات + دقيق + بقسماط + ملح + بـهارات + ٥ ملاعق زبد + طرنشات الطماطم + كرنشات خيار للتجميل .

الطريقة :

١- نحضر اللحم ويفرم عليه البصل والشمر والكزبـرة والثوم ثم يخلط الجميع جيداً بعد الفرم ثم نضع الملح والفلفل والبهارات.

٢- نقوم بعمل اللحم كور ونقوم بطبطيطها باليد كي تصبح مثل الهمبورجر .

٣- نحضر طاسة ونضع بها الزبدة ثم نغمر اللحم في الدقيق والبيض والبقسماط ثم تحمر في الطاسة وهي على النار.

٤- وعند تمام النضج نحضر طبق التقديم ونضع فيه بقدونس ونرص فوقه اللحم المحمر وتقدم ساخنة مع باقي الأطباق .

إستيك ديفلو

المقادير : قطعة لحم أنتركوت - ملعقة زبد - ملح - فلفل - ملعقة صلصة طماطم .

الطريقة :

١- نحضر قطعة اللحم الأنتركوت ثم تشرح شرائح رفيعة .
٢- نحضر الملح والفلفل الأسود وملعقة الصلصة تتبل بها اللحم .
٣- نحضر طاسة التحمير ونضع بها الزبد وترفع على النار .
٤- نضيف إليها شرائح اللحم المتبل ثم تقلب على الوجهين حتى تمام النضج .
٥- وعند الإنتهاء من المقدار نحضر طبق التقديم ونفرشه بالبقدونس ونضع عليه اللحم الساخن ويقدم .

كرات اللحم بالليمون والنعناع

المقادير : ٤/٣ كيلو لحم مفروم - بيضتان - ربع كوب دقيق - ملعقة من نعناع جاف مفروك - ملعقة شاي ملح - ملعقة شاي فلفل أسود - ملعقتا زيت - ثلث كوب بقدونس مفري - كوب وثلاث أرباع بصل أخضر مقطع شرائح رفيعة - ٢ كوب مرق دجاج - ثلث كوب عصير ليمون - ملعقة كورن فلور - ملعقة كورن فلور - ملعقة ماء - فرع نعناع أخضر .

الطريقة :

١- يضاف إلى اللحم المفروم البيض والنعناع والملح والفلفل وتخلط معا . ثم يضاف الدقيق ويخلط الجميع جيداً .
٢- يقسم خليط اللحم إلى كرات وترص في صاج فرن غير مدهون ، وتزج في فرن درجة حرارة ٥٠٠° ، لمدة ١٠ دقائق أو حتى تحمر الكرات .
٣- في أثناء وجود كرات اللحم في الفرن ، يسخن الزيت على نار متوسطة الحرارة ، ثم يضاف له المقدونس ، و ١ ونصف كوب من البصل الأخضر ، ويحرك من آن لآخر حتى يلين البصل . ثم يرفع الإناء من على النار ويترك

جانباً .

٤- ترفع وحدات اللحـــم الناضجة من الصاج ، وترص على طبقـــة من الأرز الناضج ويحتفظ بها دافئة .

٥- نتخلص من المادة الدهنية الموجودة بـــالصاج ، ثم نضع فيه كمية قـــليلة من المرق حتى تساعد على كشط بقايا اللحم الملتصقة بالصاج ، ويضاف الناتج إلى إناء البصل والمقدونس ، ثم نضيف باقي المرق وعصير الليمون .

٦- يرفع الإناء على نار متوسطة الحرارة حتى يغلي .

٧- تضاف ملعقة الكورن فلور إلى ملعقة من الماء في كوب صغير وتقلب معاً ثم تضاف إلى الخليط الذي على النار مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين أو ثلاث ، ليصبح قوامها سميكاً نوعاً .

٨- يصب الخليط على كرات اللحم ، ويجمّل بباقي البـــصل الأخضر المقـــطع وفرع النعناع الآخر ، ويقدم ساخناً .

كرات اللحم بصلصة الطماطم

المقادير : نصف كيلو لحـــم مفروم - بـــصلة صغيرة مبشـــورة ناعماً - ٣-٤ ملاعق مسحوق أرز (أرز ناعم مدقـــوق) ٤ فصوص ثوم مدقـــوق ناعماً - ملح - فلفل أسود - مادة دهنية للتحمير - ٢ كوب من عصير الطماطم - فلفلة خضراء - فلفلة حمراء .

الطريقة :

١- يضاف إلى اللحم البصلة المبشورة ومسحوق الأرز والثوم والملح والفلفل ، ويعجن الخليط باليد جيداً ثم يقسم إلى كرات متوسطة الحجم .

٢- تسخن المادة الدهنية في إناء للتحمير ، وتحمر فيها الكرات من جميع الجهات .

٣- تصفى المادة الدهنية المتبقية من التحمير في إناء طبخ ، وتســـخن جيداً ، ثم يضاف لها عصير الطماطم وتتبل وتترك لتغلي مدة ٥ دقائق .

٤- تضاف كرات اللحم والفلفل الأخضر والأحمر المقطع ، وتغطى وتترك على النار حتى تتشرب الكرات الطماطم ويغلظ القوام " السوس " المتبقي وتقـــدم ساخنة .

ملاحظة :للحصول على كرات اللحم المتساوية الحجم يمكن تشكيل اللحم على شكل اسطوانة ، ثم تقطع بالسكين على مسافات متساوية ، ثم تكور باليد .

فخذ الضأن بالمسطردة (الخردل)

المقادير : فخذ ضأن أو ماعز ، وزنها ٢ أو ٣ كيلو جرام – رأس ثوم صغيرة – نصف كوب مسطردة مجهزة – ملعقة كبيرة من صلصة الصويا (ويمكن الاستغناء عنها) – نصف ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون – ربع كوب زيت – ملعقة صغيرة حصى لبان .

المقادير :

١– تغسل الفخذ ، وتجفف جيداً من الماء وتعمل بها شقوق صغيرة بالسكين ، ويوضع في كل شق فص من الثوم المقشور . وفي إناء صغير توضع المسطردة وربع ملعقة الثوم المفري والزيت والجنزبيل وحصى اللبان وصلصة الصويا (في حالة وجودها) وتخلط جميع المقادير معاً .
٢– باستخدام الفرشاة تُدهن الفخذ بخليط المسطردة من جميع الجهات وتترك لمدة ساعة قبل زجها في الفرن الساخن .
٣– توضع في فرن ٣٢٥° ويفضل وضع الفخذ فوق شبكة على الصينية حتى تحمر جيداً من كل الجهات ويتساقط السائل في الصينية .
٤– يختبر النضج بغرس شوكة فيها فتخرج بسهولة وتكتسب لوناً ذهبياً .
٥– تترك بعد خروجها من الفرن حتى تهدأ حرارتها ثم تقطع شرائح رفيعة نوعاً وترص في طبق التقديم .
٦– يصب السائل المتساقط بالصينية في إناء صغير ويسخن عند التقديم ويقدم في إناء منفصل بجانب اللحم .

مشروم باللحم المفروم

المقادير: ٢ ملعقة كبيرة زيت – ٤ فصوص ثوم مفروم – بصلة متوسطة الحجم مبشورة – ربع ك لحم مفروم – ثلاث أرباع كوب مشروم مقطع حلقات – كوبين من عصير الطماطم – نصف ملعقة صغيرة فلفل حلو مجفف مسحوق (بابريكا) – ملح – فلفل أسود .

غطاء الوجه :

ملعقتان من الزبد - نصف كوب دقيق - ربع كوب جبن شيدر مبشور - ملعقة كبيرة بذور عباد الشمس مقشرة (وهو ما يعرف بـ اللب السوري ويمكن الإستغناء عنه) .

الطريقة :

١- يجهز المشروم وذلك بالتخلص من الحراشيف والزوائد وجزء من السابق ، ثم يغسل باستخدام ماء نظيف بارد مرتين ويجفف بسرعة ، ثم يقطع إلى حلقات مع مراعاة تجهيزه قبل الطهي مباشرة .

٢- يسخن الزيت ويضاف إليه الثوم والبصل ويقلب من ٢-٣ دقائق ، ثم يضاف اللحم المفروم ، ويقلب حتى يتشرب ماءه ثم يضاف المشروم وعصير الطماطم و"البابريكا" والملح والفلفل ويغطى الإناء ويترك ليغلي لمدة ٥-٦ دقائق أخرى .

٣- يصب الخليط في طبق فرن ثم نبدأ في إعداد غطاء الوجه .

٤- تفرك الزبد مع الدقيق (زبد جامد مقطع إلى قطع صغيرة) بأطراف الأصابع حتى يختفي الزبد في ذرات الدقيق .

٥- ثم يضاف الجبن المبشور وبذور عباد الشمس (في حالة استخدامها) وتخلط معاً بأطراف الأصابع أيضاً ، لأننا لا نحتاج إلى عجينة متماسكة ولكن إلى ذرات من الخليط مثل حبات الأرز .

٦- يفرش الخليط على وجه إناء الفرن ، ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة، أو حتى يحمر السطح . ويقدم ساخناً .

يستغرق إعداد هذه الوجبة نحو ٢٥ دقيقة فقط ، وتحتاج إلى ٢٠ دقيقة للنضج أي أنه يتم إعدادها في أقل من ساعة واحدة .

سوتيه المشروم

المقادير : ربع ك مشروم طازج - ملعقة زبد - بصلة صغيرة مفرومة - بقدونس مقطع صغيراً - عصير ليمون - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- يجهز المشروم كما ذكرنا سابقاً .

٢- تحمر البصلة في الزبد لمدة دقيقتين ثم يضاف المشروم ويحمر حتى يصبح

ذهبي اللون (٥ دقائق) . يرفع من على النار ويتبل بعصير الليمون والملح والفلفل والبقدونس ، ويقدم ساخناً .

عجة باللحم المفروم

المقادير : ٦ بيضات كبيرة - ربع ك لحم مفروم - بصلة متوسطة الحجم مفرومة - ملعقتان كبيرتان من السمن أو الزبد - ملعقة كبيرة دقيق - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ملح - فلفل حسب الرغبة .

الطريقة :

١- تحمر البصلة المفرومة في ملعقة سمن ثم يضاف إليها اللحم المفروم ويقلب حتى يتشرب اللحم ماءه وينضج ويتبل بالملح والفلفل (عصاج) .

٢- يكسر البيض في إناء عميق ويخفق بالشوكة (أو يخفق بالمضرب الكهربائي) ثم يضاف له البقدونس والدقيق والملح والفلفل وتخفق جميع المقادير معاً .

٣- نضيف العصاج وتمزج المقادير جيداً (بالشوكة) .

٤- نضع الكمية المتبقية من السمن في طاسة القلية وعندما تسخن نصب الخليط ويترك على نار هادئة حتى يجمد السطح السفلي والحواف ويحمر بلون وردي .

٥- يقلب قرص العجة باستخدام المقلاة الخاصة بذلك المكونة من جزئين أو باستخدام سكين عريضة مثل التي تستخدم في تقديم المكرونة .

٦- تترك على نار هادئة حتى يحمر الوجه الآخر وتقدم في طبق مزين بأوراق الخس والبقدونس أو شرائح الليمون والبقدونس المفري .

يمكن مضاعفة الكمية ، ويصب في صينية مدهونة بحيث يكون ارتفاع الخليط حوالي ٤ سم ، ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يجمد البيض ويترك حتى يبرد ، ثم يقطع إلى شرائح ويرص في طبق التقديم ويزين .

سوفليه البطاطس مع كبد بانيه

أولاً سوفليه البطاطس :

١- تقشر البطاطس ، وتقطع إلى قطع مستطيلة رقيقة يبلغ سُمكها بضعة ملليمترات ، وتغسل القطع بالماء ، وتشطف أخيراً بالماء الدافيء ، ثم تنشل وتجفف ، أو تترك لبضع دقائق في مصفاة حتى نتخلص من آثار الماء .

٢- توضع كمية غزيرة من الزيت في إناء التحمير ، ويفضل أن يكون الإناء عميقاً ، وعندما يسخن الزيت (قبل أن يغلي) نضع البطاطس ، ونتركها حتى تلين ، تزاد النار وتقلب البطاطس حتى تنتفخ جميعاً ولا تحمر ، ثم تنشل ، ويترك الزيت على النار ليصل إلى أعلى درجات الحرارة .

٣- توضع فيه البطاطس من جديد مع التقليب . تنشل البطاطس ، ويعاد وضعها في الزيت أكثر من مرة ، وهذه العملية من شأنها أن تزيد إنتفاخ البطاطس وتجعل مذاقها مختلفاً . (يمكن استخدام مصفاة سلك كبيرة وعميقة أو سلة من الأسلاك تباع خصيصاً لهذا الغرض ، وتوضع البطاطس بداخلها فيسهل إنتشالها وإعادتها وذلك بتحريك المصفاة فقط) .

٤- بعد التحمير ترفع البطاطس من الزيت ، وتوضع على ورقة لتشرب ما بها من زيت ، ثم ينثر عليها بعض ملح المائدة وتقدم مع كبد بانيه .

كبد بانيه

١- يقطع الكبد شرائح سميكة نوعاً أكثر من نصف سم . تغلى كمية من الماء وتصب على شرائح الكبد وتترك في الماء لمدة ٥ دقائق حتى لا تفقد قيمتها الغذائية .

٢- تصفى الشرائح من الماء جيداً وتجفف من مائها بفوطة نظيفة أو فوطة ورقية . وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، وتترك لمدة ساعة قبل التحمير .

٣- تحمر شرائح الكبد في السمن بعد وضعها في البيض المخفوق ثم وضعها في الخبز الجاف المحمص المطحون (البقسماط الناعم) .

٤ - وتقدم في طبق بعد تجميلها بالسلطة الطازجة التي تحتوى على عناصر غذائية لازمة لاكتمال العناصر الغذائية الموجودة في هذه الوجبة .

البيف برجر المحشو ورغيف اللحم

المقادير : نصف كيلو لحم مفروم - بيضة - ربع كوب خبز محمص مدقوق (البقسماط) - بصلة صغيرة مبشورة ناعما - قليل من الفلفل الأسود - ملعقة صغيرة من الملح - بهارات حسب الرغبة .

مقادير الحشوة : كوب جبن شيدر مبشور - ٢ ملعقة زبد - ملعقة ونصف كتشب - نصف ملعقة معجون مسطردة - ملعقة بصل أخضر مقطع صغيراً جداً .

الطريقة :

١ - تخلط مقادير البيف برجر جيداً ماعدا الملح ، ثم يُقسّم الخليط إلى ٨ أقسام متساوية.

٢ - تُكور كل قطعة وتوضع في كيس بلاستيك مبّلل بالماء ويضغط عليها باليد أو بخشبة فرد العجين .

٣ - حتى يتكوّن قرص مستدير سمك نصف سم تقريباً ، وهكذا إلى أن نحصل هلى ٨ أقراص متساوية .

٤ - تُجهز الحشوة وتخلط جميع المقادير معا وتُقسّم إلى ٤ أقسام .

٥ - تُوضع الحشوة على أربع وحدات من الأقراص مع مراعاة الابتعاد عن الأطراف. ثم تُبلل الأطراف بالماء ، وتغطى بالأربعة الأقراص الأخرى وتقفل جيداً بالضغط على الأطراف بالأصابع .

٦ - يُسخّن إناء التحمير ويُرّش بالملح وترص به الأربع وحدات ، وتترك على نار متوسطة الحرارة حتى تبدأ في الاحمرار وتقلب على الجانب الآخر .

من الممكن أن تقدم سندوتشات أو أطباق مع البطاطس المحمرة .

فخذ ضأن شرقي

المقادير : فخذ ضأن تزن من كيلو وربع إلى كيلو ونصف - ربع ك لحم ضاني مفروم خشن - كوبان أرز - ملعقة كبيرة سمن - بصلة متوسطة الحجم - ٥ بصلات صغيرة (أورمة) - ثمرتان من الجزر الأصفر - ملح - فلفل أسود - رشة قرفة ناعمة - ملعقة كبيرة دقيق - كوب من الماء أو البهريز .

الطريقة :

١- يغسل الفخذ جيداً ويتبل بالملح والفلفل الأسود ويرش بالقرفة .

٢- يوضع في صينية فرن أو صاج بحيث تكون طبقة الدهن لأعلى والعظمة لأسفل حتى يبقى الفخذ ليناً عندما ينصهر الدهن عليه ، كما يحميه من الإحتراق .

٣- توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة (٣٠٠° - ٣٥٠°) على الرف الأوسط للفرن ، مع ملاحظة أنه كلما كان حجم الفخذ كبيراً ، احتاج لدرجة حرارة منخفضة حتى تنفذ الحرارة إلى داخله ، قبل أن يحمر السطح الخارجي .

٤- بعد مرور حوالي ساعة وربع ساعة . يُفتح الفرن ويحرك الفخذ ويغطى بالدهن المنصهر في الصينية ، ويضاف إليه الجزر المقطع إلى حلقات والبصل الصغير صحيحاً بعد تقشيره .

٥- تكرر التغطية بالدهن المنصهر مع تقليب الخضروات مرتين أو ثلاث مرات حتى ينضج الفخذ . ويستغرق نضجه من ساعتان إلى ساعتان ونصف .

٦- يختبر النضج باستخدام نصل سكين رفيع في وخز أكبر عضلة ، فإذا خرج سائل أحمر كان هذا دليلاً على عدم النضج ، وإذا كان السائل أبيض كانت قريبة إلى النضج ، أما إذا تحول السائل إلى اللون الرمادي فإنه يدل على تمام النضج .

٧- يرفع الفخذ من النار وتكشط البواقي الموجودة وترفع الصينية على النار ثم يضاف إليها ملعقة الدقيق وتقلب جيداً ثم يضاف كوب الماء أو البهريز

وتترك لتغلي مع التقليب المستمر ، ثم تصفى وتترك جانباً .

٨- يغسل الأرز وينقع في الماء الفاتر مدة ساعة .

٩- تبشر البصلة وتحمر في ملعقة السمن ، ثم يضاف إليها اللحم المفروم ويقلب حتى يتشرب اللحم ماءه .

١٠- يصفى الأرز ويضاف إلى اللحم ويقلب قليلاً ثم يضاف له كوبان ونصف من الماء المملح والمتبل بالفلفل الأسود والقرفة .

١١- يوضع الأرز على نار قوية ليغلي ، ثم هادئة حتى يتشرب الماء جيداً .

١٢- يسكب الأرز بعد نضجه في طبق التقديم ويقطع الفخذ شرائح رقيقة أو قطعاً متوسطة الحجم (حسب الرغبة) وترص فوق الارز .

١٣- يمكن تزيين الوجه برشه باللوز المقشر والصنوبر المحمرين قليلاً بالزبد أو فول السوداني بعد أن يُحّمر أيضاً بقليل من الزبد .

١٤- تقدم الصلصة ساخنة في وعاء منفصل .

البيف برجر

المقادير : نصف ك لحم بقري أحمر - بصلة مبشورة - بيضة مخفوقة قليلاً - بطاطس متوسطة نيئة مبشورة أو ملعقة كبيرة فتات خبز بايت - نصف ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل أسود - جوزة الطيب . (في حالة إستخدام فتات الخبز نستبدل نصف ملعقة السمن بربع كوب لبن حليب) .

الطريقة :

١- يفرم اللحم مرة واحدة فقط .

٢- تخلط المقادير في "سلطانية" وتقلب بخفة باستعمال شوكة .

٣- يقسم الخليط إلى خمسة أقسام ، تشكل على هيئة كرات كبيرة - تلف الكرة في كيس "بلاستيك" مبلل ويضغط عليها بالنشابة فتصبح مستوية وتأخذ شكلاً مستديراً قطره من ٦ إلى ٨ سم .

٤- تدهن الأقراص دهناً خفيفاً بالزيت أو السمن وتشوى في طاسة ساخنة جداً أو

شواية فرن أو على الفحم .

٥- يشوى السطح السفلى لمدة خمس دقائق تقريباً ولا يقلب حتى يتم شوى السطح السفلي ، فتقليبه عدة مرات يعمل على انكماشه وجفافه .

٦- يوضع قرص " البيف برجر " الساخن على نصف الرغيف المستدير ويغطى بالنصف الآخر ، أو يوضع على شريحة التوست الساخنة المدهونة وتجمل بحلقات البصل والطماطم .

٧- يمكن استخدام الفرن بأن ترص وحدات البيف برجر في صاج مدهون ، وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها احمراراً خفيفاً (من ٣٠ - ٤٠ دقيقة) . أو توضع وحدات البيف برجر النيئة على شرائح من الخبز المدهون وترص في صاج ، وتطهى في الفرن أيضاً ، وتجمل قبل إخراجها من الفرن بحوالي خمس دقائق بحلقات البصل والطماطم . ولمن يفضلونه بالبصل ترص حلقات البصل على الصاج ويوضع عليها البيف برجر وتطهى في الفرن .

٨- يمكن للمرأة العاملة تجهيز كمية من البيف برجر والإحتفاظ بها نيئة ، توضع ورقة زبد بين كل وحدة وأخرى وتحفظ في كيس بلاستيك داخل الفريزر . وعند الإستخدام يوضع البيف برجر المجمد على نار هادئة جداً حتى ينصهر الثلج ويتشربه اللحم ثم ترفع درجة الحرارة تدريجياً حتى يتم النضج ويحمر السطح .

رقائق الجلاش باللحم

المقادير : نصف كيلو جلاش - نصف ك لحم مفروم - بصلة كبيرة - ملعقة كبيرة سمن - ملح - فلفل - كوب صغير سمن ساخن جداً - ملعقتان من جبن رومي مبشور .

الطريقة :

١- تُبشر البصلة وترفع على النار مع ملعقة السمن ، وتقلب حتى يصبح لونها أصفر ، ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب حتى يتشرب ماءه ويتبل بالملح

والفلفل .

٢- تؤخذ رقيقة من الجلاش وتفرد ثم تدهن بالسمن المقدوح ، وتفرد عليها رقيقة أخرى من الجلاش .

٣- نضع كمية من اللحم المعصج بالطول على طرف رقيقة الجلاش ، ثم تلف على شكل اسطوانة .

٤- تكرر هذه الخطوة مع باقي رقائق الجلاش .

٥- تدهن صينية مستطيلة بالسمن ، وترص فيها اسطوانات الجلاش ، ثم تقطع قطعاً متساوية ، ويرش السطح بالسمن ، ثم بالجبن الرومي المبشور .

٦- في حالة استخدام صينية مستديرة ، تقطع الاسطوانات إلى قطع متساوية ثم ترص في الصينية ، ويدهن سطح كل واحدة جيداً بالسمن ، ثم ترش بالجبن الرومي المبشور .

٧- تزج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح ثم يرص الجلاش في طبق التقديم .

صينية شرائح اللحم المميزة

المقادير : ثلاث أرباع ك لحم مقطعة رفيعة (بيف تيك) - بيضتان - خبز جاف مطحون (بقسماط) - ١٥٠ جم جبن موزاريللا أو جبن جودة شرائح - ربع كوب جبن رومي مبشور - سمن وزيت للتحمير .

مقادير الصلصة : ملعقتان من سمن - بصلة مبشورة - جزرة مبشورة - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ملعقة صغيرة ريحان مفري (يمكن الإستغناء عنه) - نصف كيلو طماطم - علبة صلصة طماطم متوسطة الحجم - كوبان من مرق دجاج - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- تجهز الصلصة بوضع السمن ومبشور البصلة ومبشور الجزرة في إناء الطبخ ، وترفع على النار وتقلب معاً حتى تصبح لينة ، ثم يضاف البقدونس والريحان المفري وعصير الطماطم وصلصة الطماطم والحساء ، ويقلب

الخليط جيداً ويتبل ويترك على النار مع التقليب من آن لآخر حتى يتبخر الماء ويصبح قوام الصلصة غليظاً .

٢- يخفق البيض مع ملعقتين من الماء .

٣- يوضع البقسماط في إناء مسطح ويتبل .

٤- تغمس كل قطعة من اللحم في البيض ثم البقسماط حتى تنتهي من كل الكمية .

٥- يسخن السمن والزيت في إناء التحمير ، وتحمر فيه قطع البيف تيك حتى تصبح ذهبية اللون من الجهتين ، وتنضج ، ثم ترش بقليل من الملح والفلفل .

٦- تجهز صينية فرن مستطيلة الشكل ، ويفرش القاع بالصلصة المجهزة من قبل ثم يرص فوقها شرائح البيف تيك وشرائح الجبن بالتبادل .

٧- تزج في فرن متوسط الحرارة من ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

٨- تزين بشرائح الطماطم والبقدونس المفروم ، ويرش الجبن الرومي المبشور جيداً على الوجه . أو يخلط الجبن الرومي المبشور مع نصف كوب من الريحان المفروم جيداً وملعقة كبيرة من زيت الزيتون ، ويزين به الوجه مع شرائح الطماطم .

رغيف اللحم الإيطالي

مقادير الرغيف : ثلاث أرباع ك لحم مفروم - بيضتان - ثلث كوب لبن - ٦ ملاعق كبيرة من دقيق الشوفان (كويكر) أو خبز محمص مطحون خشناً (بقسماط) - ٢ فص ثوم مفروم - ملح - فلفل .

مقادير الحشو : ربع كيلو سجق (سوسيس) - نصف فلفل رومي أخضر مقطع صغيراً - ملعقتان زيتون أخضر مقطع - ملعقتان من بصل مبشور - ملعقتان من خبز محمص مطحون ناعماً (بقسماط) .

الطريقة :

١- تخلط جميع مقادير الرغيف جيداً وتعجن باليد .

٢- نضع السجق المقطع حلقات والفلفل الرومي المقطع والبصل المبشور في وعاء ويرفع على نار متوسطة الحرارة ، ويشوح الجميع معاً .

٣- يرفع من على النار ويضاف الزيتون والبقسماط .
٤- يفرد لحم الرغيف على ورق زبد أو ورق فويل ويفرد فوقه الحشو ويلف .
٥- يوضع الرغيف المحشو في قالب فرن مدهون بالسمن . ويزج في فرن متوسط الحرارة من ٤٥ - ٦٠ دقيقة حتى ينضج .
٦- يترك ليبرد ثم يوضع في طبق التقديم ، ويقطع شرائح ، ويقدم بارداً أو دافئاً .

فطيرة باللحم المفروم والخضر

مقادير الفطيرة : كوب وربع دقيق - نصف كوب زبد - ملعقتان ماء مثلج - ذرة ملح .

مقادير الحشو : ٤٠٠ جم خضر مسلوقة (يفضل البازلاء والجزر يكونان مقطعان قطعاً صغيرة) - ٤٠٠ جرام لحم مفروم - ربع كوب بصل أخضر مقطع قطعاً صغيرة - نصف كوب لبن حليب - نصف كوب بطاطس مهروسة (بيوريه) - بيضة - ربع كوب كتشب أو صلصة طماطم - ملعقة سكر - فصان ثوم مهروس - ملعقة بقدونس مفري - من نصف إلى كوب جبن شيدر مبشور .

الطريقة :

١- يقطع الزبد قطعاً صغيرة ويضاف إلى الطحين ، ويفرط بأطراف الأصابع حتى يختفي الزبد في الطحين ، ويصير الخليط محبباً (كأنه يحتوى على حبيبات) .
٢- يرش الماء فوق الخليط باليد اليسرى ، في حين تقلب اليد اليمنى الخليط بالشوكة بخفة وسرعة حتى تتكور العجينة . ثم تجمع بخفة اليدين على هيئة كرة ، وتوضع على منضدة مرشوشة بالدقيق وتلت بخفة وبسرعة بأطراف الأصابع لمدة لا تزيد عن دقيقة حتى تتجانس .
٣- تفرد العجينة بسمك نصف سم ، ويبطن بها قاع وجوانب طبق الفرن المستخدم .
٤- يوضع البصل واللحم في إناء على النار ويشوح قليلاً .

٥- يرفع الإناء من على النار ، وتضاف له بقية مقادير الحشو وتخلط جيداً .
٦- يصب الخليط على الفطيرة ويفرد ويزين حول الطرف بالبطاطس المهروسة المتبلة على شكل وردات باستخدام قمع تشكيل البتيفور .
٧- يرش الجبن على وجه الخليط وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (من ٣٠ - ٤٥ دقيقة) .
٨- تقدم ساخنة أو باردة .

كفتة بصلصة الثوم

المقادير : نصف كيلو لحم مفروم ناعم - ٤ ملاعق كبيرة أرز مطحون ناعم - بصلة صغيرة - ٨ فصوص ثوم مفروم - ملعقة سمن - ملح - ملعقتان كبيرتان دقيق - زيت للتحمير - ١ ك طماطم للصلصة .

الطريقة :

١- في حالة عدم وجود أرز ناعم مجهز ، يغسل كوب صغير من الأرز ، وينقع في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويترك حتى يجف تماماً ، ثم يطحن ناعماً أو يدق.
٢- تبشر البصلة ويؤخذ عصيرها فقط .
٣- يضاف الأرز الناعم وعصير البصل ونصف كمية الثوم وملعقة السمن والملح والفلفل إلى اللحم المفروم وتعجن جميع المقادير جيداً .
٤- ويفضل فرم الخليط كله معاً . (يمكن استخدام كمية إضافية من الأرز إذا لوحظت زيادة ليونة العجينة) .
٥- يشكل خليط الكفتة على هيئة اسطوانة ، ويقسم بالسكين إلى قطع متساوية ، تكور كل قطعة أو تشكل على هيئة أصابع وتدحرج خفيفاً في الدقيق .
٦- يسخن زيت التحمير جيداً ، وتحمر فيه الكفتة .
٧- يصفى زيت التحمير في وعاء نظيف ويشوح فيه باقي الثوم تشويحاً خفيفاً ، ثم يضاف عصير الطماطم وتترك حتى تغلي وتتخلص من بعض مائها .
٨- توضع الكفتة في الصلصة ، وتهدأ النار بعد أن تبدأ في الغليان مرة أخرى . ويغطى الإناء وتترك من ١٠ - ١٥ دقيقة حتى تتشرب من الصلصة وتنتفخ

٩- تغرف في طبق عميق مع الصلصة ، وتقدم ساخنة مع أرز مفلفل وسلطة خضراء أو تتشل وتقدم الصلصة منفصلة .

سكلوب كردون بلو

المقادير : نصف كيلو جرام من شرائح البتلو المفرودة أو الكندوز الصغير (لحم بفتيك) - ٨/ ١ كيلو بسطرمة أو لسان مسلوق - ٨/ ١ كيلو جبن رومي أو شيدر شرائح - بيضتان - دقيق - بقسماط ناعم - عصير بصلة صغيرة - ملح - فلفل - زيت ذرة أو سمن للتحمير .

الطريقة :

١- يقطع اللحم إلى شرائح سميكة نوعاً ما (٢سم تقريباً) ، وتقسم كل شريحة إلى شريحتين بطريقة السندوتش على أن لا يتم تخليص اللحم حتى النهاية . ثم تدق بخفة من كلا الجانبين لتمزيق الأنسجة ، كما يشق الغلاف المحيط بالأطراف حتى لا يتقوس في أثناء التحمير ، وتتبل بعصير البصل والملح والفلفل .

٢- نضع بين كل شريحتين متصلتين قطعة من البسطرمة أو اللسان وشريحة من الجبن مع الضغط جيداً على الأطراف .

٣- تغطى كل قطعة من وجهها بالدقيق ثم البيض المخفوق ثم بالبقسماط وتحمر في الزيت أو السمن على نار هادئة حتى يحمر الوجهان ويتم النضج ويفضل أن تقدم ساخنة .

رُوستو الحلة

المقادير : قطعة لحم من الفخذ (لحم صغير) تزن من كيلو ونصف إلى ٢ كيلو - ٢ ملعقة زيت ذرة - ٥ ملاعق زبد - ورقة لاورا - ملعقة ونصف زعتر - ملعقة صغيرة فلفل أسود - ملعقة صغيرة ملح - ١٢ بصلة (أورمة) مقشورة - ٨ جزرات متوسطة الحجم - ثلاث ملاعق دقيق - كوب مرق شوربة دجاج أو لحم - كوب ماء .

الطريقة :

١- تتبل قطعة اللحم بالدقيق ويزال الدقيق الزائد العالق وذلك بفرشاة أو بالربت باليد على اللحم .

٢- يسخن الزيت مع ملعقتين من الزبد في إناء عميق ، ويضاف اللحم ويحمر جيداً من جميع الجهات .

٣- تضاف ورقة اللاورا والفلفل والزعتر والملح والشوربة والماء ، وتترك على النار حتى تغلي ، ثم تغطى وتوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة ونصف الساعة أو تترك على نار هادئة نفس المدة .

٤- يضاف البصل المقشور صحيحاً والجزر المقشور صحيحاً أو مقطعاً إلى حلقات كبيرة ، ونستمر في الطهى والإناء مغطى لمدة ساعة أخرى ، حتى ينضج اللحم ، وتنضج الخضر ويمكن اختبار نضجها بالشوكة .

٥- يرفع اللحم والخضر إلى طبق التقديم ويحتفظ به دافئاً .

طريقة عمل صلصة مرق اللحم البنية :

٦- يتم التخلص من الدهون الموجودة على وجه السائل المتبقي من طهى اللحم الروستو ثم نضيف إلى السائل بعض الماء حتى تصبح الكمية التي لدينا ملء كوبين .

٧- يسيح باقي الزبد (٣ ملاعق) على نار متوسطة ، ثم تضاف ٣ ملاعق من الدقيق، وتقلب جيداً وبسرعة حتى تبدأ في الاصفرار وتتكون رغوة خفيفة . يرفع الإناء مرة أخرى على النار ونستمر في التقليب حتى يغلظ قوام الخليط ، فيصب في الإناء الخاص بالصلصة البنية ويقدم ساخناً مع طبق اللحم والخضر ، إذ من العسير تناول شرائح اللحم الرستو بدون هذه الصلصة التي تكسب حلقات اللحم الروستو طراوة وطعماً وشكلاً أفضل وأجمل .

الكُبيبة (الكبة الشامي)

المقادير : ٣ فنجان برغل – كيلو لحم من الفخذة مفروم – بصلة كبيرة – ٣ ملاعق صغيرة ملح – ملعقة صغيرة فلفل أسود – ماء مثلج للعجن – نصف كوب سمن .

مقادير الحشو : نصف كيلو لحم مفروم – بصلة كبيرة مفرومة – ربع فنجان صنوبر (ويمكن الإستغناء عنه) – ملح – فلفل أسود – بهار – ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة :

١– ينقى البرغل ثم يغسل جيداً وينقع في ماء لمدة ساعتين . يعصر البرغل جيداً باليد ، ويفرم مع البصلة مرتين ، ثم يخلط باللحم المفروم ويتبل بالملح والفلفل ، ويفرم الجميع معاً مرة أخرى .

٢– يعجن الخليط باليدين ليصبح متماسكاً ، مع إضافة قليل من الماء المثلج عند الضرورة ، ثم يغطى ويوضع بالثلاجة لحين عمل الحشو .

٣– تسخن ملعقة كبيرة من السمن على النار ويضاف إليها البصلة ، وتقلب حتى يصير لونها ذهبياً فاتحاً ، ثم يضاف اللحم المفروم ، ويقلب معاً من حين لآخر حتى يتشرب اللحم ماءه وينضج ، ثم تتبل (في حالة استخدام الصنوبر ، يحمر قليلاً في ملعقة صغيرة من السمن ، ويضاف إلى اللحم الناضج) .

٤– تدهن صينية فرن قطرها حوالي ٣٥ سم ، ويفرش فيها أقل من نصف كمية العجين وتفرد جيداً وتسوى باليد المبللة بالماء .

٥– يوزع الحشو فوق الطبقة الأولى ثم يفرد فوقه باقي العجينة ، وتسوى جيداً ويضغط عليها باليد المبللة حتى تلتصق الطبقات ببعضها .

٦– يمرر نصل سكين مبلل حول حافة الصينية ثم تقطع إلى معينات ، ويثقب وجه الكبة عدة ثقوب ثم يفرد على الوجه نصف كوب السمن .

٧– ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج.

كفتة داود باشا

المقادير : كيلو لحم مفروم كندوز – ٤ بصلات مفرومة ناعم – عصير كيلو طماطم – ملعقة بهارات – ١٠ فصوص ثوم مفروم ناعم – ملعقة ملح – ملعقة فلفل أسود – ١٠٠ جرام زبد .

الطريقة :

١- يخلط اللحم بالبصل والثوم المفرومان الناعمان ونضع عليهما الملح والفلفل والبهارات ويخلط الجميع جيداً .
٢- نقوم بتكوير اللحم كور صغيرة ثم نحضر الصينية ونضع في القاع الزبد ويرص عليها اللحم وندخلها الفرن حتى تتحمر الكفتة .
٣- ثم نضيف لها عصير الطماطم وندخلها الفرن مرة ثانية لمدة عشر دقائق على الأقل ثم تقدم ساخنة .

كرشة بالصلصة في الفرن

المقادير : كيلو كرشة - عصير كيلو طماطم - ١٠٠ جرام زبدة - بصلة مفرومة - ملعقة ملح - ملعقة فلفل - وقليل من الحبهان - ملعقة صلصة طماطم .

الطريقة :

١- تغسل الكرشة جيداً جداً وتقطع ، ثم تدعك بالبصل والثوم المفرومان ونضع الملح والفلفل والحبهان .
٢- ثم يرص كل المقدار في صانية مدهونة بالزبدة وندخلها الفرن لتحمر جيداً ، ثم نضيف عصير الطماطم وملعقة صلصة طماطم وندخلها ثانية الفرن .
٣- وبعد خمس دقائق تكون قد نضجت نخرجها ونقدمها ساخنة .

كرشة بالصلصة والحمص

المقادير : ٢ ك كرشة - كيلو طماطم - نصف كيلو بصل مفروم - ١٠٠ جرام زبدة -ماء للسلق - ربع ك حمص منقوع - ٥ فصوص ثوم ناعم - ملعقة كمون - ملعقة فلفل أسود - ملعقة ونصف ملح .

الطريقة :

١- تنظف الكرشة جيداً وتقطع ونحضر إناء نضع به الزبد ونضعه على النار ثم نضيف له البصل والثوم حتى يحمر لونها .
٢- نضيف عصير كيلو الطماطم ونتركها على النار حتى يكتمل التسبيك .

ونضيف عليها ٢ لتر ماء على الخليط السابق كي يكتمل التسبيك ثم نضيف الحمص المنقوع على الخلطة ثم نضع الكرشة .

٣- نترك الخليط السابق على النار حتى تمام النضج وتقدم ساخنة .

الكبدة ـ الكلاوي ـ القلب بطريقة مشوحة

المقادير : ٢ كيلو مشكل من كبدة والكلاوي والقلب – ملعقة ملح – ملعقة فلفل أسود – ١٥٠ جرام زبدة – ٣ ملاعق دقيق – ١٠ فصوص ثوم مفروم

الطريقة :

١- تقطع الكبدة والكلاوي والقلب إلى شرائح ثم تتبل بالملح والفلفل .

٢- نغمسها في الدقيق ونحضر طاسة التحمير ونضع بها الزبدة والثوم وترفع على النار .

٣- بعد أن يحمر الثوم نضيف الكبدة والكلاوي والقلب وتقلب جيداً حتى يتم نضجها ثم ترفع من على النار وتقدم من السلطة والليمون .

المخ

المقادير : كيلو مخ – بصلة – حبهان – ملح – فلفل – ٣ ملاعق دقيق – ماء لسلق المخ – زبدة .

الطريقة :

١- يغسل المخ برفق ورقة بالماء والدقيق ثم نحضر إناء ونضع به ماء وملح ويرفع على النار وبعد أن تسخن الماء نضيف المخ إليها ونتركه حتى يتم نضجه .

٢- بعد نضج المخ يرفع من الماء فوراً ونضعه في ماء بارد ثم في مصفاة حتى نتخلص من الماء الموجود به .

٣- نحضر طاسة التحمير ونضع بها الزبدة وترفع على النار ثم نضع البصل المفروم والحبهان المفروم ثم نضع المخ ويتبل بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .

كوارع على الطريقة الشرقية

المقادير : عدد ٢ كورع مكسرة – ربع ك بصل طرنشات – ثوم مفرى – بصل مفري – كرفس – ملعقة ملح – ملعقة كمون – ملعقة فلفل أسود – ماء للسلق – نصف كيلو طماطم – ورق لورة (حسب الرغبة) .

الطريقة :

١– تنظف الكوارع جيداً وتغسل بالماء الجاري والدقيق ثم نضع حلة على النار بها ماء لسلق الكوارع .

٢– عندما تسخن نسقط الكوارع في الماء الساخن ونضيف له البصل والكرفس وورق اللورة ثم يرفع على النار حتى يتم نضجها .

٣– نقوم بنشلها من الشوربة ثم نقوم بتصفية الشوربة ثم نحضر حلة أخرى ونضع بها الزبدة وتحمر فيها البصل الحلقات مع الثوم .

٤– نضيف الطماطم المعصورة وتتبل بالملح والفلفل ونتركها حتى تتسبك ثم نضيف الكوارع وقليل من الشوربة المصفاة .

٥– نتركها على النار حتى تغلى وعند تمام النضج تقدم وقبل أن تقدم يرش على الوجه قليل من الكمون والليمون وتقدم ساخنة .

طاجن مشكل من لسان وكلاوي وطحال وكبدة

المقادير : ربع ك كبدة – ربع لسان – ربع كلاوي – ربع طحال – كيلو بصل – ٥ فصوص ثوم – ملعقة ملح – ملعقة فلفل أسود – ١٥٠ جرام زبدة – عصير ٢ ليمونة – جوزة الطيب .

الطريقة :

١– تقطع كل من الكبدة واللسان والطحال والكلاوي قطع رفيعة .

٢– يقطع البصل حلقات وتفرم الثوم .

٣– نحضر الصينية ونضع في القاع الزبدة ثم الكبدة واللسان والطحال والكلاوي

والبصل والثوم والليمون والملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب ويوضع في الفرن حتى يتم النضج .

٤- وعند تمام النضج نخرجه من الفرن ويقدم ساخن مع البطاطس المحمرة والسلطة .

شيش كباب

المقادير : كيلو لحم مفروم - كمية من الدهن المفروم حسب الطلب - ٣ ملاعق كبيرة بقدونس مفروس - بصلة مبشورة - ملعقة ملح - ملعقة صغيرة بهار - من ١ إلى ٢ ملعقة فلفل أحمر مطحون .

الطريقة :

١- يخلط اللحم جيداً مع البصل والبقدونس والملح والبهار والفلفل الأحمر ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً .

٢- يقطع اللحم قطعاً صغيرة تشك بالأسياخ وتمد كل قطعة منها باليد على سيخ لتأخذ شكله بطول ١٠ سم .

٣- تشوى أسياخ الكباب على نار الفحم ، ويجب قلبها خلال فترة الشوي .

٤- بالإمكان شوي أسياخ البصل الصغيرة وأسياخ من الطماطم المقطعة ، يسحب البصل والطماطم واللحم من الأسياخ وتوضع فوق أرغفة الخبز .

٥- تؤكل ساخنة مع الحمص المتبل والسلطة .

كباب بالطماطم

المقادير : كيلو لحم مفروم فرماً ناعماً - ١ كيلو بصل مقطع أجنحة - ٢ ك طماطم - ٣ رغيف خبز عربي - ١ ملعقة صغيرة كاري - نصف ملعقة صغيرة بهار - ملعقة ملح - ربع ملعقة صغيرة فلفل .

الطريقة :

١- تقشر الطماطم وتقطع حلقات ويزال البذر ثم تحمر قليلاً بالسمن .

٢- يمزج اللحم المفروم مع الملح والفلفل والبهار ويعمل على شكل أصابع .

٣- يقلى مع البصل بالسمن المتبقي من قلي الطماطم . حتى يحمر ويتبل بالملح والكاري والقرفة .
٤- يقسم الخبز إلى مثلثات في الصينية ويصب فوقها خليط اللحم والبصل والطماطم المحمرة .
٥- تترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة .
٦- تقدم ساخنة في طبقها .

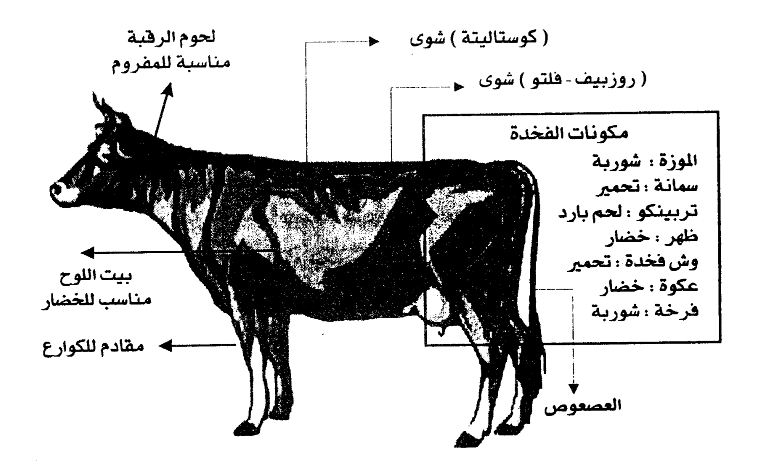
حمص باللحمة

المقادير : ٢ كأس حمص منقوع ومقشر - نصف ك لحم هبر - ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبدة - عصير ٤ ثمرات طماطم - ٢ بصلة مفرومة فرم ناعم - ٥ فصوص ثوم مدقوق - ملح - فلفل .

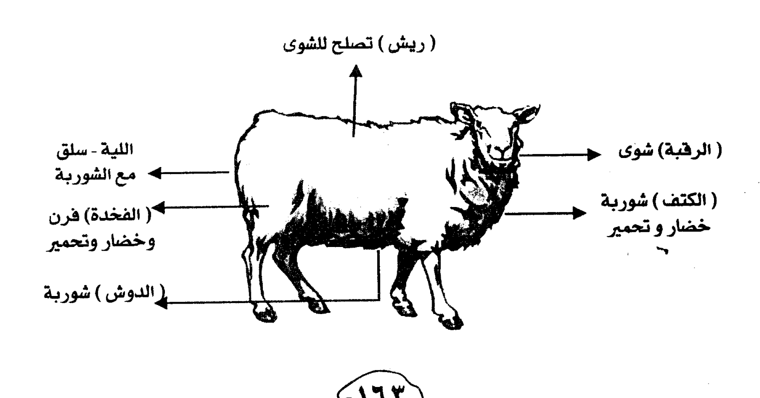
الطريقة :

١- يقلى البصل والثوم بالسمن حتى يذبلا فتضاف شقق اللحم وتقلب معهما حتى تحمر .
٢- يصب عصير الطماطم وقليل من الماء الساخن والملح والفلفل وحبات الحمص .
٣- يترك الوعاء مغلقاً على نار متوسطة ثم خفيفة حتى ينضج اللحم والحمص .
٤- يقدم ساخناً مع الأرز المفلفل .

وانهاء لباب اللحوم نرد على سؤال لكثير من السيدات وهو ماهى افضل الاجزاء فى الدبيحة للشوى وماهى الاجزاء المناسبة للخضار .. واليك نورد التوزيع التالى



اضافة للاجزاء الداخلية (كبدة - كلاوى - طحال - فشة - حلويات - عصبان قلب) والكوارع





قسم الدواجن

الدجاج المحمر
بصلصة اللبن الحليب مع البطاطس البيوريه

المقادير : دجاجة متوسطة الحجم تقطع إلى ثمانية أجزاء – بيضة – كمية من الدقيق للتغطية – زبد و سمن للتحمير – ملح – فلفل .

مقادير صلصة اللبن الحليب : ربع كوب دقيق – ٢ ونصف كوب لبن حليب – ملح – فلفل .

مقادير البطاطس البيوريه : كيلو بطاطس – ملعقة كبيرة سمن أو زبد – كوب لبن حليب ساخن – نصف ملعقة شاي ملح – ٨/ ١ ملعقة شاي فلفل أسود .

الطريقة :

١– تتبل قطع الدجاج بالملح والفلفل ويمكن إضافة ملعقة كبيرة من عصير البصل .

٢– تخفق البيضة بالشوكة ، ونغمس قطع الدجاج الواحدة تلو الأخرى في البيض المخفوق ، ثم في الدقيق بحيث تُغطى جيداً من كل الجهات ، ثم نتخلص من الدقيق الزيادة برفع القطعة والزيت عليها باليد بخفة .

٣– ترص قطع الدجاج المغطاة بالبيض والدقيق في صينية فرن ، وتوضع في الثلاجة بدون غطاء لمدة ساعة ، وهذه الخطوة تجعل هذا النوع من الدجاج هشاً ذهبي اللون بعد التحمير .

٤– نضع كمية من السمن في وعاء التحمير وترفعه على النار ، ويمكن اختبار درجة جرارة السمن بوضع مقدار ضئيل من الدقيق بين أطراف الأصابع في السمن الساخن فإذا أحدث صوتاً (يطش) وطفا على السطح ، كانت درجة الحرارة مناسبة للتحمير .

مرة أخرى تغطى قطع الدجاج بالدقيق مع التخلص من الدقيق الزيادة ، وتحمر من جهتيها على نار متوسطة حتى تنضج جيداً ، مع ملاحظة وجود فراغات بين القطع في إناء التحمير حتى تصل المادة الدهنية المستخدمة إلى كل الأجزاء ، فتساعد على النضج الجيد . ويمكن اختبار درجة نضج الدجاج بغرس

شوكة بجانب العظام ، فإذا خرج من مكان الشوكة سائل دموى ، كانت درجة النضج غير كافية ، ونستمر في عملية التحمير .

٥- بعد إتمام التحمير نصب المادة الدهنية المتبقــية في إناء منفصل (لا نتخلص منها) مع ترك البقايا البنية في إناء التحمير ثم تكشـــطها بملعقـــة ويعاد إلى الإناء ٥ ملاعق من المادة الدهنية التى أحتفظنا بها . يضاف إليها ربع كوب دقيق وتحرك على نار متوسطة قـــليلاً حـــتى تختلط جيداً ، ثم نضيف كمية اللبن الحليب (٢ كوب ونصف) ونستمر في التحريك حتى تغلى وتصبـــح كثيفة نوعاً ، وتتبل بالملح والفلفل ، تقدم صلصة اللبن في طبق منفصل .

طريقة عمل البطاطس البيوريه :

٦- تسلق البـــطاطس مقشـــرة مقـــطعة في كمية كافية من الماء لتغطيتها ، تهدأ الحرارة حـــتى تنضج دون أن تحـــترق مع تغطية الإناء . في منتصف مدة السلق تضاف بضع قطرات من عصير الليمون (نصف ملعقة صغيرة) .

٧- عندما تنضج وتتشرب الماء ، تهرس بشـــوكة في نفس الإناء وهى على نار هادئة جداً حتى يتبخر كل الماء وتصير ملساء ناعمة .

٨- يضاف إليها اللبن الحليب الساخن تدريجياً وكذا الزبد ، وتخفق بملعقة خشبية بقوة على النار الهادئة حتى تبيض وتنعم تماماً .

٩- تتبل بالملح والفلفل وتغرف في الطبق بشكل هرمي وتقدم ساخنة تماماً ، وإذا تعذر تقديمها مباشرة فتترك مغطاة في الإناء حتى وقت التقديم . وقـــد يعاد تسخينها على نار هادئة مع إعادة الخفق ويضاف بعض اللبن الحليب إذا كان القوام سميكاً .

١٠- تقدم البطاطس البيوريه مع الدجاج المحمر وصلصة اللبن ومعها الســـلطة الخضراء ، فتكون وجبة كاملة .. ويمكن تقديمها بجانبها بعض الخضر .

صينية الدجاج بالخضار

المقادير : ٢ دجاجة متوسطة الحجم - ٤ ثمرات جزر - ٢ ثمرة بـــطاطس - ٣ ثمرات بـــصل - ٥ فصوص ثوم مفروم - نصف كوب ماء - ملح - بهارات - زيت للتحـــمير - ماء لســـلق الدجاج - ٤ ملاعق كبـــيرة

صلصة طماطم .

الطريقة :

١- يسلق الدجاج بالماء والملح والبهارات ويقطع قطع صغيرة .
٢- يقطع كل من الطماطم والبصل والجزر والبطاطس قطعاً صغيرة كل على حده .
٣- يحمر الثوم المدقوق بالزيت حتى يصفر لونه ثم يضاف البصل والطماطم والملح ويقلب على النار لفترة بسيطة .
٤- تضاف قطع الدجاج وتترك على النار لمدة ١٠ دقائق .
٥- تضاف قطع الجزر والبطاطس ثم صلصة الطماطم والماء ويخلط الجميع جيداً .
٦- يترك الإناء على نار متوسطة حتى يستوى الجزر والبطاطس (حوالى نصف ساعة) .

ملاحظة : يمكن اضافة فلفل أحمر (حسب الرغبة) .

الفراخ بالزبدة

المقادير : نصف كيلو دجاج ناضج – نصف ملعقة فلفل – نصف ملعقة صغيرة ملح – ٣ ملاعق دقيق – ٣ بيضة – ٢ ملعقة بقسماط – ملعقة زبد – ٤ ملاعق زيت .

الطريقة :

١- يفرم لحم الدجاج يوضع في وعاء ثم يخلط بالبيض والبقسماط والملح والفلفل والحبهان والدقيق وملعقة الزبد المدعوكة .
٢- يقسم الخليط إلى أربع أقسام .
٣- يقدح الزيت في طاسة التحمير ثم يوضع ثقسم من الأربعة ويحمر على الوجهين مثل العجة ، ويكرر ذلك مع بقية الأقسام .
٤- يقدم ساخناً مع الأرز والسلطة الخضراء .

ملاحظة : يمكن تنفيذ هذا الصنف من بواقي الفراخ أو الفراخ البانيه .

طبق دجاج سوتيه

المقادير : ٥٠٠ جرام شرائح ورك دجاج – ملعقة كبيرة زيت – ٣٠ جرام زبدة

.

الطريقة :

١– نبعد الدهن الزائد عن الدجاج ونقطعها شرائح طولية بعرض ١٢ سم .

٢– ادخلي شرائح الدجاج المقطعة في الأسياخ المنقوعة في الماء (نستعمل ١٠ أسياخ) .

٣– نسخن الزيت والزبدة في مقلاة متوسطة ثم نضيف الأسياخ للمقــلاة لمدة ٤ دقائق ثم نقلب الأسياخ من وقت لآخر أثناء الطهي ثم نقدمها في الحال .

ملفوف الدجاج بالزنجبيل

الملفوف يمكن بالثلاجة لكن لا يتناسب مع التجميد .

المقادير : فنجان ونصف دقيق – ٦٠ جرام زبدة – ١ بيضة مخفوقة – ١ صفار بيض – ثلث فنجان ماء – ٢ ملعقة ملح – ٢٥٠ جرام دجاج مفروم – بصلة مفرومة – نصف فنجان بقصمات – ١ زلال بيض – ٢ ملعقـــة زنجبيل محلي مقطع – ٢ملعقة ثوم طازج مقطع .

الطريقة :

١– ينخل الدقيق في وعاء ويضاف صفار البيض وغطى ببعض الدقيق ثم نضع الزبدة في المقلاة ونقلب على حرارة منخفضة حتى يذوب الزبدة .

٢– صبي الســـائل المغلي في الدقـــيق كله في الحـــال وأخلطي لتكوين عجينة متماسكة ثم تقلب العجينة على سطح واعجنيها حتى تنعم وغطيها واتركيها لمدة ١٠ دقائق .

٣– تقسم العجينة إلى جزئين يلف كل نصف على سطح به دقيق ثم افرد بها على شكل مستطيل ١٢ × ٣٠ ســـم وضعى نصف الحشـــو ثم ادهنى الاطراف ببعض البيض ولفي الأطراف لتغطية الحشـــو وكرري ذلك مع المســـتطيل الأخر ولفيها بحيث تكون فتحـــة الاتصال الى الأســـفل ثم ادهني بالبـــيض ورشي الملح .

٤- ضعيها في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة حتى يصبح اللون بنيا واتركيها لمدة ٥ دقائق قبل تقطيعها شرائح .
٥- تقدم ساخنة والكمية تكفي ١٠ أشخاص .

اسكالوب الدجاج مع سلطة الأرز بالكاري

المقادير : ٥٠٠ جرام اسكالوب دجاج - ٤ أوراق كرنب مفروم - ٢ بصل أخضر مفروم - ٢ خيار مفروم - ٢ فص ثوم مفري - ثمرة طماطم مفرومة - ١ كوب أرز - نصف كوب زيت نباتي - ثلث كوب عصير ليمون - ربع كوب زيت ذرة - ٢ ملعقة كبيرة زبدة - ٢ ملعقة كبيرة مسحوق الكاري .

الطريقة :

١- امزجي الزبدة مع الزيت النباتي ، اقلي الاسكالوب حتى النضوج ، ضعيه جانباً .
٢- ضعي الأرز ، مسحوق الكاري ، ملعقة صغيرة ملح ومقدار ٢ ونصف كوب ماء في وعاء .
٣- ارفعيه فوق نار قوية حتى الغليان .
٤- خففي من حدة النار وغطي الوعاء باحكام .
٥- اتركي الأرز لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج تماماً .
٦- امزجي الثوم وعصير الليمون وزيت الزيتون في وعاء .
٧- أضيفي الأرز ، الكرنب والبصل الأخضر والطماطم .

دجاج بالبشاميل

المقادير : دجاجة كبيرة - كوب خضراوات مشكلة مسلوقة (بازلاء - جزر - كوسا - بطاطس) - بشاميل - ٢ ملعقة كبيرة جبن مبشور - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- تسلق الدجاجة وينزع منها الجلد والعظم وتقطع قطع صغيرة .
٢- تقطع الخضروات مكعبات وتسلق في ماء وملح .
٣- يصب المقدار في طاجن ويغطى السطح بالبشاميل .
٤- يرش الجبن الرومي على الوجه ويوضع الطاجن في الفرن حتى يحمر وجهه ويقدم ساخناً .

دجاج تكا

المقادير : ٢ دجاجة - نصف كوب دقيق - ٧ ثمرات بصل صغير - ١ كوب ليمون - ربع كوب خل - ٣ ثمرات طماطم - ٤ ثمرات فلفل أخضر - ملح - فلفل - بهارات - عيدان خشبية للشوي أو أسياخ حسب الموجود عندك .

الطريقة :

١- يغسل الدجاج جيداً ثم يفرك بالدقيق ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل مرة أخرة .
٢- يقطع مكعبات صغيرة ويزال العظم منه .
٣- يغسل البصل ويقطع أنصاف صغيرة وكذلك الطماطم والفلفل الأخضر .
٤- تمرر قطع الدجاج في العيدان الخشبية بالتناوب مع البصل والفلفل والطماطم وترش بالملح والبهارات .
٥- يرص الجميع في صينية ويسكب فوقه عصير الليمون والخل ويترك لمدة ساعة أو نصف ساعة .
٦- يقلى بعد ذلك في الزيت وهو في عيدانه ثم يصف في صينية فرن وتوضع بينه قطع فحم مشتعلة(في إناء صغير) حتى يكتسب الدجاج طعم الشواء بالفحن ويدخل الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .

ملاحظة : يمكن إضافة الطماطم إلى الأسياخ قبل القلي أو بعده .

دجاج مخلي محشو بالأرز أو محشوا بالفريك

المقادير : دجاجة ممتلئة صغيرة السن ، ويمكن اختيار نوع الحشو حسب طريقة التقديم وتوفر المواد المستخدمة .

١- **الحشو بالأرز** : ربع كيلو لحم مفرون - كوب صغير من الأرز - بصلة متوسطة - ملح - فلفل - جوزة الطيب - نصف كوب من اللوز والزبيب (يمكن الإستغناء عنهما) - ربع كيلو جزر مسلوق .

٢- **الحشو بالفريك** : كوب متوسط الحجم من الفريك - ١٠٠ جرام لحم مفروم - بصلة كبيرة مبشورة - ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة الأولي :

١- تنظف الدجاجة وتغسل جيداً . تشق من الظهر وتخلى من العظام باستخدام سكين حادة صغيرة مدببة حتى تساعد على تخليص اللحم من العظم . تفرد الدجاجة على شاشة نظيفة اكثر اتساعاً من حجم الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل .

٢- يخلط الأرز - بعد غسله - واللحم المفروم والبصلة المبشورة والتوابل والزبيب واللوز وتوضع الخلطة في قلب الدجاجة على شكل اسطوانة . يقطع الجزر المسلوق وتفتح اسطوانة الخليط من أعلى ويرص الجزر ثم تساوى فيصبح الجزر وحوله الخليط وتلف الدجاجة حوله حتى يصبح الشكل النهائى أسطواني . تلف الأسطوانة بحرص بالشاشة وتبرم قطعة الشاش من الطرفين وتربط جيداً من كل طرف وتلف الاسطوانة بخيط دوبارة نظيفة .

٣- تسلق في ماء مغلي مضاف إليه بصلة والعظم والكبد والقونصة وملح وفلفل وتترك حوالي ساعة لتنضج .

٤- ترفع من على النار وتنزع الشاشة وتلف في ورقة زبد مدهونة وتترك حتى تبرد ثم توضع في المبرد لحين استخدامها . تقطع حلقات بسُمك ١ سم ، وتجمل بالخضر .

الطريقة الثانية

١- نخلي الدجاجة كما بالطريقة السابقة مع ملاحظة الإحتفاظ بعظم الأجنحة ، كذلك الاحتفاظ بالكتف والأرجل دون فتح ويمكنك تخليص العظم منها باستخدام سن السكين مع المساعدة باليد في سحب العظام ، مع فصل العظمة عند المفصل . وفي النهاية ستجد الفخذ مقلوبة (أي الجلد بالداخل واللحم بالخارج) بعد تخليص العظمة يمكن ارجاعها باليد إلى وضعها العادي .

٢- يغسل الفريك جيداً وينقع في ماء لمدة ساعة . تحمر البصلة المفرية في ملعقة من السمن إلى أن تصفر فقط ثم يضاف لها اللحم وتقلب لمدة دقائق ، ثم يضاف الفريك بعد تصفيته من الماء المنقوع فيه وعصره جيداً بين الكفين ، ويقلب مع اللحم والبصل من ٣ - ٥ دقائق . يضاف نصف كوب كبير من الماء مع كوب شوربة ويغطى ويترك على نار هادئة حتى يتشرب الماء .

٣- تخاط الدجاجة من الظهر وتوضع في صاج مدهونة بالسمن (الظهر ناحية الصينية) تحشى الدجاجة بالخليط ويلاحظ حشو مكان عظم الفخذ حتى تكون مكتملة الشكل ثم تساوى باليد حتى تأخذ الشكل الطبيعي ، ويدهن السطح بملعقة صغيرة من الصلصة وتغطى الصاج جيداً بالورق الفويل المدهون من ناحية الدجاج . ندخلها في فرن ساخن لمدة تتراوح بين ٣٠ - ٤٥ دقيقة ، ثم ترفع الورقة وتترك قليلاً بالفرن حتى يحمر الوجه ، تقدم صحيحة وتقطع على المائدة في أثناء تناول الطعام .

الدجاج المتبل بالبهارات

المقادير : دجاجتان صغيرتان - ربع كوب زبدة - ربع ملعقة صغيرة من الملح والبابريكا (مسحوق الفلفلة الحلوة المجففة) - ورق لورا وزعتر .

الطريقة :

١- تسيح الزبد مع البهارات .

٢- تُقطع كل من الدجاجتين بعد غسلهما جيداً إلى نصفين بالطول ، وترص في صينية بحيث يكون الجلد إلى أعلى ، ويدهن سطح الدجاج بالزبد المتبل والبهارات .

٣- تزج صينية الدجاج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ - ٣٥ دقيقة حتى

تنضج ويحمر الوجه .

٤- يرص الدجاج في طبق التقديم ، وتزين بحلقات من الطماطم والبقدونس .

فطيرة الدجاج

المقادير : صدر دجاجة كبيرة خلي - ٣ وحدات من كبد الدجاج - ٣ شرائح من اللانشون أو اللحم المدخن - فص ثوم - ربع أو نصف فنجان من فتات الخبز المفروك - ملعقتان صغيرتان من الفلفل الأخضر الحلو مفروم وناعم - ملعقة كبيرة بقدونس مفري - ملح - فلفل .

مقادير العجينة : كوب وربع دقيق - نصف ملعقة ملح - ثلث كوب زبد - من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة ماء مثلج - زلال بيضة .

الطريقة :

١- يفرم الدجاج والكبد اللانشون وفص الثوم معاً .

٢- يضاف للخليط ثلث فنجان فتات خبز والفلفل الأخضر الحلو والبقدونس ، ويتبل بالملح والفلفل ، وتخلط المقادير جيداً . يمكن إضافة باقي كمية فتات الخبز إذا كانت العجينة أطرى من اللازم .

٣- تترك الحشوة جانباً لحين تجهيز الفطيرة .

٤- يوضع الدقيق والملح في إناء العجن ، ويقطع الزبد إلى مكعبات صغيرة ، ويفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع إلى أن يختفي الزبد .

٥- يضاف الماء المثلج برشه على الدقيق بالتدريج مع التقليب باستخدام الشوكة حتى تتكون لدينا كرة من العجين .

٦- يكمل العجن باليد لمدة دقيقة ، ثم توضع كرة العجين على لوح مرشوش بالدقيق ، وتفرد على شكل دائري قطرها نحو ٣٠ سم .

٧- نضع الحشو في وسط الدائرة على هيئة كرة تدهن بزلال البيض المخفوق ، ثم تلف بالفطيرة مع الضغط عليها حتى لا تترك فراغاً بين الفطيرة والحشو ، مع التخلص من قطع العجين الزائدة . حتى يكون سمك الفطيرة واحداً حول الكرة .

٨- تقلب الكرة على صينية فرن وتزين بقطع الفطير الزائدة ، ثم تدهن بزلال

البيض (الوجه والجوانب) .

٩- تخبز في فرن ذي حرارة فوق المتوسطة قليلاً ، من ٤٥ - ٥٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر الوجه .

١٠- تترك لتبرد تماماً قبل التقديم . ويفضل صنعها قبل ميعاد التقديم بعدة ساعات حتى لا تتكسر الفطيرة في أثناء التقطيع .

١١- تقدم صحيحة في طبق التقديم ، وتقطع إلى شرائح حسب الطلب في أثناء الطعام.

دجاج في الفرن

المقادير : دجاجة كبيرة نوعا - بصلة متوسطة - ثمرة طماطم كبيرة - اثنتان من البطاطس الكبيرة المسلوقة نصف سلق - ملح - فلفل - ٤ ملاعق صغيرة سمن سايح .

الطريقة :

١- تنظف الدجاجة وتغسل جيداً وتقطع إلى ٤ قطع ، وتتبل بالملح والفلفل .

٢- تسلق البطاطس نصف سلق وتقشر وتقطع إلى ٨ حلقات بسمك أكثر من سنتيمتر .

٣- تقطع البصلة حلقات رفيعة ، وتغسل الطماطم وتقطع إلى ٤ حلقات . يرش البصل والطماطم بكمية قليلة من الملح والفلفل .

٤- يقطع عدد ٤ قطع مُربعة من ورق الفويل أو ٨ قطع من ورق الزبد (نستخدم كل اثنتين معاً لأنه خفيف) . ويراعى عند قطع الورق أن تكفي مساحته ليلف فيها كل قطعة دجاج على حدة .

٥- يدهن الورق بالسمن دهناً خفيفاً ، ويوضع بكل مربع من ورق الفويل حلقتان من البطاطس وفوقها قطعة الدجاج ، ثم حلقات البصل ثم حلقات الطماطم .

٦- يجمع ضلعان من المربع الورقي لأعلى ويلف مزدوجاً ، ثم يلف الورق أو يطوى من الجانبين .

٧- توضع أوراق الدجاج في صينية توضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ -

٤٥ دقيقة . ويلاحظ فتح الأوراق باحتراس قبل اتمام النضج بعشر دقائق حتى يحمر الوجه .

٨- بعد خروجها من الفرن ، تلف مرة أخرى بورقها إذا كانت تستخدم لرحلة أو للشاطىء ، أو تقدم مفتوحة على طبق مجمل بحلقات من الخضروات أو البقدونس.

روستو الديك الرومي

الإعداد والطريقة

١- ينظف الديك جيداً ويصفى من الماء تماماً ويدعك من الداخل والخارج بكمية كافية من الملح والفلفل .

٢- يُحشى الديك - إذا رغبنا في ذلك - سواء بحشوة الفريك على الطريقة المصرية . أو باستخدام حشوة الخبز . وبعد حشوه ، يُكتف جيداً .

٣- وحتى في حالة عدم الرغبة في حشو الديك ، يُفضل حشو الحوصلة فقط ليظهر الديك مستديراً عند تقديمه صحيحاً على المائدة .

لعمل الحشوة :

١- في حالة استخدام الفريك ، تُغسل كمية مناسبة جيداً ثم تُصفى من الماء ، وتحمّر بملعقة كبيرة من السمن لمدة ٥ دقائق تقريباً . وبعدها تتبّل بالملح والفلفل .

٢- وعند إستخدام حشوة الخبز ، يُضاف ربع كوب من الزبد أو السمن لكل ٦ فناجين من الخبز الفينو البايت المقطّع مكعبات صغيرة ، وبصلة مفرومة ، وملعقتين كبيرتين بقدونس مفرّي ويتبّل الخليط كله بالملح والفلفل استعداداً للحشو .

٣- بعد حشو الديك ، يُفرش صاج بطبقتين أو ثلاثة من ورق الفويل السميك . ويوضع على الديك ، وصدره إلى أعلى . يُغطى الصدر بورق الفويل المدهون جيداً من الداخل بالسمن ، ثم يلفّ عليه الورق المفروش على الصاج بحيث يغطى الديك تماما وهذا يساعد على حبس الأبخرة وإنضاج الديك من الداخل .

٤- أو يُفرش الصاج بالورق الفويل ، ويوضع عليه الديك . ثم يغطى الصاج كله جيداً - حتى لا تتسرّب الأبخرة - بورق الفويل المدهون جيداً من الداخل بالسمن .

٥- يطهى الديك في فرن شديد الحرارة لمدة ساعة . ثم تهدأ الحرارة لدرجة متوسطة . ويترك الديك باقي المدة المقررة لطهوه تبعاً للوزن .

٦- يكشف الديك قبل المدة المقررة للنضج بنصف ساعة لاختبار النضج ، ويُرش سطحه بالسمن الساخن من الصاج والملح والفلفل حتى يحمر السطح .

٧- يُخرج الديك من الفرن ويترك حتى يبرد تماماً . ثم يقطع إما بتشريحه فقط مع الإحتفاظ بشكله صحيحاً . أو يقطع ويرص في طبق التقديم .

قطع الدجاج بالليمون

المقادير : ٨ قطع دجاج - ليمونتان كبيرتان - ثلث كوب دقيق - ملعقة ملح - نصف ملعقة صغيرة بابريكا - ٤ ملاعق كبيرة زيت ذرة - ملعقتان مسطحتان من سكر بني (أو ملعقتان مسطحتان من سكر عادي ، يخلط معه جيداً نصف ملعقة صغيرة من عسل أسود) - كوب مرق دجاج .

الطريقة :

١- تبشر قشرة ليمونة واحدة ويحتفظ بالمبشور ثم تعصر الليمونة على الدجاج على أن تغطى به كل القطع جيداً .

٢- يخلط الدقيق مع الملح والبابريكا ، وتغطى به قطع الدجاج مع التخلص من الدقيق الزائد (يمكن وضع الطحين في كيس بلاستيك ثم نضع قطعتين أو ثلاث من الدجاج ، ويغلق الكيس باليد ، ويرج حتى يغطى الدقيق القطع جيداً ثم تكرر العملية إلى نهاية المقدار .

٣- نضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى يسخن ، ثم احمّر به قطع الدجاج من جميع الجوانب .

٤- ترص قطع الدجاج المحمرة في صينية فرن وترش بمبشور الليمون والسكر

البني.

٥- تقطع الليمونة الثانية إلى حلقات وتوضع فوق القطع ، ثم تصب المرقة الساخنة .

٦- توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ - ٤٥ دقيقة ، أو حتى ينضج الدجاج جيداً ويحمر السطح .

سلال رقائق الجلاش

المقادير : ربع ك رقائق الجلاش - ربع كوب زبد سايح

مقادير الحشو : ثلاث ارباع كوب من لحم دجاج ناضج (تم طهيها بالسلق) مقطعة مكعبات صغيرة - نصف كوب كريمة - ملعقة مائدة من كورن فلاور - نصف كوب طماطم جامدة مقطعة - ملعقة بقدونس مفري - ملعقة صغيرة مستردة .

الطريقة :

١- تقشر الطماطم ونتخلص من الماء والبذور تماماً ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة .

٢- يخفق "الكورن فلاور" مع الكريمة بالشوكة حتى تختلط ، وتضاف إلى قطع الدجاج والطماطم ، وترفع على النار مع التحريك حتى يغلي الخليط ويغلظ قوامه نوعاً (يمكن إضافة قليل من اللبن الحليب الساخن لضبط القوام) .

٣- يضاف البقدونس والمستردة ، ويترك حتى يبرد .

٤- تقطع رقائق الجلاش إلى مربعات طول ضلعها ١٠ سم تقريباً ، وتوضع في كيس بلاستيك في أثناء الاستخدام حتى لا تجف .

٥- يدهن وجه ٤ مربعات بالزبد السايح وتوضع بزوايا مختلفة في قالب كيك صغير مدهون حتى تأخذ شكل الوردة أو السلة .

٦- تكرر العملية وتوضع القوالب في فرن متوسط الحرارة لمدة ٥ دقائق .

٧- ترفع الوحدات من القوالب وترص على صاج فرن ويوضع في كل منها ملعقة كبيرة من الحشو . ويمكن رش الوجه بقليل من الجبن الرومي

المبشور .

٨- تزج في فرن متوسط الحرارة من ٥ - ٧ دقائق .

٩- ترص في طبق التقديم وتُجمّل بعيدان البقدونس وتقدم طازجة .

ملاحظة : يمكن تحضير سلال الجلاش قبل الإستخدام بيوم وتحفظ في علبة مغلقة جيداً داخل الثلاجة . ويفضل تحضير الحشو قبل الاستخدام مباشرة . وأيضاً يمكن إستخدام أنواع حشو أخرى مختلفة بحسب الذوق ، مثل خليط اللحم المعصج مع الباشاميل والخضر المسلوقة والجبن الرومي .

دجاج بارجيل

المقادير : دجاجة مخلية - ٢ بصلة مقطعة كريهات ومقلية في الزيت - كمون - ملح - فلفل أسود - ١٠٠ جرام زبدة .

الطريقة :

١- تقطع الدجاجة قطع صغيرة ثم نحضر طاسة ونضع فيها الزبدة

٢- تحمر البصل في الزبدة ثم نضيف عليها الدجاج ثم بعد ذلك نضيف لها البطاطس والملح والفلفل الأسود والكمون .

٣- تترك على النار إلى تمام النضج ثم نضعها في طبق التقديم وتقدم ساخنة .

محشو صدور الدجاج

المقادير : ٤ صدور دجاج كبيرة الحجم مخلية من العظم والجلد - نصف كوب من الخبز المحمص الناعم (بقسماط) مخلوط بملعقة جبن رومي مبشور - نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم (يمكن الإستغناء عنها) - ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود - ذرة ملح - ٤ ملاعق مائدة زبد ناعم (أي غير مجمد وغير سايح) - ملعقة بقدونس مفري - ٨/١ كيلو جبن شيدر أو جودة - ٥ ملاعق زبد أو سمن سايح .

الطريقة :

١- يمكن شراء صدور الدجاج مخلية ويمكن أن نخليها بالمنزل . وفي هذه الحالة يحتفظ بأوراك الدجاج بالمجمد لاستخدامها في وجبة مفصلة ، ويفضل استخدام صدور الدجاج الكبيرة نوعاً حتى نحصل على قطعتين من كل دجاجة أما إذا كانت صغيرة ، فيستخدم الصدر كاملاً كقطعة واحدة .
٢- توضع كل قطعة بين طبقتين من البلاستيك أو الورق الشمعي ، وتفرد بخفة وحرص بواسطة المدق الخشبي ، ويبدأ الدق من الوسط إلى الأطراف حتى يصبح السمك أقل من ١ سم . وتتبل الوحدات بالملح والفلفل .
٣- يخلط جيداً ٤ ملاعق زبد ناعم ، مع ملعقة بقدونس والثوم المفروم .
٤- يقطع الجبن إلى ٨ قطع مستطيلة في حجم الأصبع .
٥- يوضع حوالي نصف ملعقة كبيرة من خليط الزبد بالبقدونس في وسط كل قطعة مفرودة من لحم الصدر ، ونضع عليها قطعة الجبن وتطوى من الجوانب على الحشو ثم تلف .
٦- يغمس الصدر الملفوف في الزبد السايح مع التخلص من الزيادة برفعها قليلاً إلى أعلى ، ثم يلف بالبقسماط المخلوط بالجبن المبشور ، ويرص في صينية فرن صغيرة بحيث يكون آخر الطرف الملفوف إلى أسفل .
٧- ترش الصينية والوحدات بالزبد السايح المتبقي وتغطى وتوضع في المبرد لمدة ٤ ساعات على الأقل .
٨- تخبز - غير مغطاة - في فرن ٤٢٥° (فوق المتوسط) لمدة ٢٠ دقيقة ، أو حتى تنضج الوحدات ويحمر لونها .
٩- تقدم ساخنة مع أرز وخضر مسلوقة .

ملاحظة : يمكن أيضاً بعد حشو الوحدات ولفها تغطيتها بالدقيق على أن نتخلص من الدقيق الزائد بربتها جيداً بين الأصابع ثم تغمر واحدة بعد الأخرى في البيض المخفوق ، ثم تلف بالبقسماط الناعم وتحفظ بالثلاجة لمدة ٤ ساعات ، ثم تحمر في السمن أو الزيت النقي الغزير على نار متوسطة وتقدم ساخنة .

بقايا الطيور بصلصة الكاري والأرز

المقادير (**رقم ١**) : كوب بقايا طيور ناضجة (مسلوقة) - كوبان من الأرز المسلوق أو المفلفل - مقدار من صلصة الكاري .

مقادير صلصة الكاري : ملعقتان كبيرتان سمن أو زبد - بصلة متوسطة مفرية - ملعقة أو ملعقتان شاي من مسحوق كاري - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - ملعقة كبيرة من عصير الليمون - واحد ونصف كوب من دجاج مغلي (يمكن استخدام مكعبات خلاصة الدجاج) - ربع ملعقة شاي سكر - ربع ملعقة شاي ملح - ربع ملعقة شاي فلفل أسود .

الطريقة :

١ - لعمل صلصة الكاري يحمر خفيفاً (يشوح) البصل في السمن حتى يصفر لونه ، فيضاف إليه مسحوق الكاري والدقيق ، ويقلب لمدة دقيقة . ثم يُضاف المرق وعصير الليمون والتوابل ، وتترك الصلصة على نار هادئة مع التقليب المستمر ، حتى يغلظ قوامها نوعاً ، وتصبح مثل الصلصة البيضاء الخفيفة .

٢ - ينزع الجلد والعظم من بقايا الدجاج الناضج ، وتقطع صغيراً وتخلط بالأرز المفلفل أو المسلوق ، وتقدم على شكل حلقة تُصب بداخلها الصلصة ، أو على شكل هرمي وتصب فوقه الصلصة .

المقادير (**رقم ٢**) : ملعقة كبيرة سمن - ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري - ملعقة كبيرة من البهارات - ٣ أكواب من الأرز - أربعة أكواب ماء - بقايا طيور ناضجة مقطعة صغيراً - ربع كوب زبيب - نصف كوب مكسرات (ويمكن الإستغناء عنها) - ملح .

الطريقة :

١ - يرفع السمن على النار في إناء الطهي حتى تسخن .

٢ - يضاف إليها مسحوق الكاري والتوابل ، وتقلب جيداً لمدة دقيقة فقط ، ثم يضاف الأرز ويقلب حتى يسخن .

٣- ثم يضاف الماء المملح ويترك على النار حتى يغلى . يغطى الإناء وتهدأ درجة الحرارة ، ويترك ليتشرب الماء .

٤- وقبل أن يتم تشرب الماء (أي قبل مرحلة النضج بقليل) تضاف بقايا الدجاج والزبيب والمكسرات ، وتقلب بخفة مع الأرز ، وتترك على النار الهادئة حتى يتم النضج .

٥- ويمكن أيضاً استخدام بقايا اللحم الناضج أو المفروم المعصج ، ويقدم ساخناً بأي طريقة جميلة مفضلة . كما يمكن أن يقدم معه طبق من اللبن الزبادى بدون أى اضافات ، فيعطى طعماً مختلفاً لمن يرغب في إضافته .

الدجاج المقلي مع الخضر

المقادير : ٢٥٠ جرام أفخاذ دجاج مخلية - جزرة متوسطة الحجم - حزمة كرفس - ملعقتان طعام من زيت ذرة - فص ثوم مدقوق (ويمكن الإستغناء عنه حسب الذوق) - بصلة صغيرة مفرية - ملعقة شاي من السكر - ملعقة شاي بابريكا .

الطريقة :

١- تُنظف قطع الدجاج من الدهن . ثم تقطع إلى مستطيلات رقيقة .

٢- تقطع الجزرة والكرفس ، إلى شرائح رفيعة .

٣- يسخن الزيت في المقلاة الكبيرة . ثم يُضاف الثوم ، والبابريكا ، والزنجبيل (إذا كان مستحب لكم) والبصل ويُقلب المزيج على نار حامية لمدة دقيقتين .

٤- يضاف الدجاج ، وشرائح الجزر ، ويُقلب المزيج كله على نار حامية .

٥- يُضاف الكرفس ، والفلفل ، ويفضل تحضير هذا الطبق قبل تقديمه مباشرة . ولا يصلح وضعه في الثلاجة .

أجنحة الدجاج (المعسلة) في الفرن

المقادير : ٥٠٠ جرام أجنحة دجاج - ملعقة عصير ليمون - ملعقة سمسم - ملعقة زنجبيل - ملعقة عسل أسود - ربع ملعقة زيت ذرة - ملعقة بابريكا .

الطريقة :

١- يفضل تحضيره في الليلة السابقة لطهيه ، ويبقى طوال الليل في الثلاجة .
٢- تُثنى أطراف الأجنحة تحت الجزء الأساسي من الأجنحة ، ثم توضع في وعاء كبير .
٣- تخلط مقادير عصير الليمون ، والسمسم ، والزنجبيل ، والبابريكا ، والعسل الأسود، والزيت في وعاء مناسب ليصب المزيج منه فوق الأجنحة .
٤- تُغطى الأجنحة ، وتوضع في الثلاجة وتترك في طوال الليل في الثلاجة ، ليتم تشربها جيداً .
٥- توضع الأجنحة على شبكةٍ سلكية فوق صينية ، وتزج في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة .
٦- تُدهن الأجنحة بالمزيج ، وتقلب كل عشر دقائق ، وتدهن إلى أن تنضج دون أن يجف سائلها .

الحمام المحشي بالفريك

المقادير : زوج حمام - ملح - فلفل - حبهان .

الحشو : ثلاث أرباع كوب فريك - بصلة متوسطة - ١ ملعقة سمن - ملح - فلفل - قنص وكبد الحمام .

الطريقة :

١- يغسل الحمام ويتبل من الداخل بالليمون والملح والفلفل .
٢- ينقى الفريك ويغسل ويصفى .
٣- يسلق الفريك في ماء مغلي مدة ربع ساعة ثم يصفى ويترك ليبرد ويضاف إليه قطع الكبد والقوانص والبصلة المبشورة وملعقة السمن والملح والفلفل .
٤- يحشى الحمام بخليط الفريك ثم تخاط الفتحات بعناية .
٥- يسلق الحمام ويضاف إليه الحبهان والملح حتى يتم النضج .
٦- ينشل من الشوربة ويحمر في السمن ويقدم ساخناً .

أرنب مسبك بالصلصة

المقادير : ١ أرنب صغير – ملعقة كبيرة دقيق – ٢ ملعقة كبيرة سمن – عدد ٢ جزرة – قطعة كرفس – ٢ كوب ماء – ملعقة عصير ليمون – ملح – فلفل .

الطريقة :

١– يغسل الأرنب ويقطع وينقع في ماء ودقيق مدة ربع ساعة ثم ينشل من الماء ويصفى ويشطف بالماء الجاري .
٢– يقدح السمن ويحمر فيه الأرنب ثم ينشل ويوضع الدقيق في السمن المتبقي ويقلب حتى يصفر لونه ثم يضاف الماء مع التقليب حتى يغلي .
٣– يوضع الأرنب في الصلصة ويتبل بالملح والفلفل ويترك على النار حتى ينضج نصف نضج فتضاف الخضر المعدة ويترك على النار الهادئة حتى يتم النضج فيضاف عصير الليمون .
٤– يضاف قليل من الماء إذا احتاج الأمر حتى يتم النضج ويتسبك .
٥– يقدم ساخناً مع البطاطس المحمرة والسلطة .

سمان مشوى شرقي

المقادير : عدد ٤ سمان – عصير مكون من بصلة وعشرة فصوص ثوم ناعم ٠ ملعقة ملح – ملعقة فلفل – ٢ ملعقة زيت .

الطريقة :

١– تغسل السمان جيداً بالماء الجاري ويفتح من السلسلة الظهرية أي من الظهر ويغسل جيداً .
٢– يتبل بالملح والفلفل والبصل والثوم وقليل من الزيت ثم يوضع بشبكة سلك ويرفع على الفحم للشوي .
٣– ومن الممكن بدلاً من الشوي أن نضعه في الفرن حتى يتم نضجه ويقدم ساخن مع البطاطس المحمرة والسلطة .

طاجن حمام

المقادير : ٣ حمامات متوسطة - ١٠٠ جرام زبدة - ملعقة ملح - ملعقـة فلفل أسود - نصف كيلو بصل .

الطريقة :

١- يغسل الحمام جيداً ثم يقطع إلى نصفين ثم يتبل بالملح و الفلفل .
٢- يضاف إليه البصل المقطع حلقات ثم الزبدة .
٣- يوضع في طاجن ثم ندخله الفرن متوسط الحرارة ويترك حتى يتم سواه .
٤- يقدم ساخن مع طبق خضار وسلطة .

برام السمان

المقادير : ٢ سمانة - ٢ كوب أرز - بصلة كبيرة مبشورة - ملعقة سـمن - ٢ كوب لبن - ملح وفلفل .

الطريقة :

١- ينظف السمان ويشق نصفين وينقع في الماء .
٢- ينقى الأرز ويغسل ويضاف إليه البصلة المبشورة والملح و الفلفل .
٣- يدهن البرام بالسمن ويوضع نصف مقدار الأرز ثم السمان ثم بقية الأرز .
٤- يغلى اللبن ويصب فوقه مع القشطة وملعقة السمن .
٥- يدخل الفرن وبعد أن يتشرب اللبن تهدأ الحرارة .
٦- إذا أحتاج الأرز إلى لبن يضاف إليه حتى ينضج .
٧- بعد تمام النضج يغلى مدة ربع ساعة قبل أن يقدم .

الدجاج بصلصة الطماطم والزبادي

المقادير : دجاجة - ١ كيلو طماطم - ١ كوب بهريز - ١ بصلة متوسـطة - ٢ فص ثوم - ورق لوري - ٢ كوب زبادي - ٢ ملعقة كبيرة دقـيق -

حزمة كسبرة – ٢ ملاعق سمن – ملح – فلفل – بهارات .

الطريقة :

١- يحمر البصل والثوم بعد بشرهم في السمن .
٢- نضيف الدجاجة بعد تتبيلها وتقطيعها إلى أربع قطع وأتركيها حتى تُحمر .
٣- أضيفى الطماطم بعد تقطيعها وورق اللوري والبهريز .
٤- ضعيهم في صينية وإدخليهم في فرن متوسط الحرارة .
٥- يترك حتى ينضج ثم تفصل قطع الدجاج عن الصلصة .
٦- أضيفي الدقيق إلى الزبادي ويقلبا جيداً حتى يمتزجا . ثم يضاف الخليط إلى الصلصة مع الكسبرة الخضراء ثم يرفع على النار قليلاً .
٧- أضيفي الصلصة على قطع الدجاج وتقدم ساخنة بعد تجميلها بورق الكسبرة.

الدجاج بالبشاميل

المقادير : ١ دجاجة مسلوقة جيداً – ١ بصلة مقطعة رفيعاً – ٢ ملعقة صلصة طماطم – ٢ ملعقة كبيرة سمن – ٢ فلفلة خضراء مقطعة رفيعاً – ٢ ملعقة جبن شيدر النيوزيلندي – ملح – فلفل – بهارات – مقدار من البشاميل – ١ ملعقة دقيق كبيرة – ملعقة سمن – كوب لبن .

الطريقة :

١- يتم نزع العظم والجلد من الدجاجة ، ثم تقطع إلى أجزاء مناسبة ويعاد تتبيلها بالملح والفلفل والبهارات .
٢- تحمر البصلة حتى يصفر لونها ، ثم يضاف الفلفل الأخضر والدجاج وصلصة الطماطم وتترك على النار حتى يتم تسبيكها .
٣- يدهن طبق فرن بالسمن ثم يصب فيه الخليط .
٤- تعمل الصلصة البيضاء (البشاميل) ثم يغطى بها وجه الطبق ويرش بجبن شيدر مبشور .
٥- يزج الطبق في فرن ساخن حتى ينضج ويحمر الوجه ثم يقدم ساخناً .

حمام جير داي

المقادير : ٤ حمامات – نصف كيلو كوسة – ملعقة كاري هندي – ربع كيلو فريك – حبة بصل – كزبرة خضراء – ملعقة زبدة – ملح – ورق سيلفر – زيت قلي.

الطريقة :

١– تنظف الحمامات وتنظف جيداً ثم يفتح من الظهر وتخلى من العظام .

٢– تحضر الكوسة وتقشر ثم تقطع كاريهات وتقلي في الزيت .

٣– نحضر البصلة وتقشر وتقطع كاريهات مثل الكوسة ثم نحضر الفريك وينقى من الشوائب ثم يغسل أكثر من مرة ثم ينقع في ماء ساخن ثم يصفى بعد نصف ساعة .

٤– تفرم الكسبرة الخضراء بعد غسلها ثم نضيف الفريك والبصل والكوسة والكاري الهندي والكسبرة الخضراء والملح ويخلط الجميع جيداً .

٥– يفرد الحمامة ونحشيها بهذا الخليط ثم تلف جيداً في ورق السيلفر أي ورق الألمنيوم ثم يوضع في إناء به ماء ويرفع على النار ويترك حتى يتنضج جيداً .

٦– وعند تمام النضج يرفع من على النار وتنزع منه ورق السيلفر ويوضع في صينية مدهونة بالزبدة وندخلها الفرن حتى يتحمر جيداً ثم نخرجه من الفرن ويقدم في الحال ساخن .

شيكن فيليه

المقادير : دجاجة – كزبرة خضراء – بصلة – ١٠ فصوص ثوم – ملح – بهارات – ٥ بيضات – نصف كيلو حمص شامي – نصف ملعقة بيكربونات الصوديوم – فنجان بقسماط – ربع ملعقة ملح ليمون – ٢ ملعقة زبدة .

الطريقة :

١– تنظف الدجاجة جيداً وتغسل بالماء الجاري ثم تُخلى من العظام ثم نقوم

بفرمها في المفرمة أو الكبة ومعها الكزبرة الخضراء والبصل والثوم .

٢- ينقى الحمص ثم يغسل أكثر من مرة وينقع في ماء مدة ٣ ساعات ثم يصفى من الماء ويفرم مرتين حتى يكون ناعم الملمس .

٣- يضاف الحمص إلى الدجاجة وجميع المكونات المضافة عليها ونضيف أيضاً البيض والبقسماط والملح وملح الليمون والبهارات ويخلط الجميع جيداً .

٤- نحضر صينية ونضع فيها الزبدة في قاع الصينية من أسفل ثم نضع الدجاجة بالحمص والبيض ثم ندخلها الفرن .

٥- تترك حتى تنضج إلى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن وتقطع على شكل مثلثات، ثم تقدم ساخنة .

شيكن فالدن

المقادير : دجاجة - ٣ ملاعق مستردة - ٢ بصلة - ٢ ثمرة طماطم - ٥ فصوص ثوم - ٢ ملعقة زبدة - ربع كيلو بسلة خضراء مفصصة - ملح - بهارات .

الطريقة :

١- تغسل الدجاجة جيداً ثم تقطع على ثمانية ثم نحضر البصل ويقشر ويغسل ثم يقطع حلقات ثم نحضر الطماطم ونغسلها وتقطع حلقات ثم نفرم الثوم .

٢- نحضر صينية ونضع بها زبدة في جميع الجوانب ثم ندعك الدجاجة ويدعك بالمستردة جيداً ويوضع في الصينية مع إضافة البصل المقطع وطرنشات الطماطم المقطعة والثوم والملح والبهارات والبسلة الخضراء ويخلط الجميع جيداً.

٣- يوضع الخليط السابق على وجه الدجاجة المدعوطة بالمستردة وندخلها الفرن إلى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن وتقدم ساخنة .

دجاج سادير

المقادير : دجاجة – ربع كيلو زيتون أسود مخلل – شمر – كسبـــرة خضراء – ١٠ فصوص ثوم – ٣ ثمرات طماطم – ٢ ملعقة زبــدة – ملح وفلفل أسود .

الطريقة :

١- تنظف الدجاجة وتغسل جيداً ثم نقوم بـــخليها تماماً من العظام ثم نفرمها مع الشمر والكزبرة الخضراء والثوم في مفرمة أو الكبة .

٢- نحضر الزيتون ونخليه من النوى ويقـــطع ناعم ثم يخلط مع عجينة الدجاج ويتبل بالملح والفلفل الأسود .

٣- بعد ذلك نحضر صينية وندهنها بالزبـــدة من جميع الجهات ثم نضع مفروم الدجاج في الصينية ونقوم بفردها فيها .

٤- نحضر الطماطم تغسل وتقطع حلقات ثم توضع على وجه المفروم ثم ندخلها الفرن.

٥- تظل في الفرن إلى تمام النضج ثم نخرجها ونقدمها ساخنة .

دجاج سوتيرة

المقادير : دجاجة – كاري هندي – بـــصلة – ٢ ثمرة طماطم – ٢ قـــرن فلفل رومي – ملح – فلفل أسود – ٣ ملاعق زبدة .

الطريقة :

١- تنظف الدجاجة وتغسل جيداً ثم نقـــوم بـــخليها من العظم ثم تقـــطع كريهات صغيرة .

٢- يقشر البصل ويفرم بالسكين ناعماً ثم تقطع الطماطم قـــطع صغيرة ثم الفلفل الرومي أيضاً يقطع قطع صغيرة .

٣- ثم نحضر طاســـة ونضع بـــها الزبـــدة وترفع على النار ونضيف إليها أولاً الدجاج المقطع إلى أن يحمر لونها ثم نضيف البصل المفروم والفلفل الرومي

المفروم .

٤- نقلب الخليط من حين لآخر ثم نضيف ملعقتان كاري هندي ويقلب ونضيف الطماطم والملح والفلفل الأسود ويغطى لمدة عشر دقائق على النار .

٥- عند تمام النضج نرفعه من على النار ويقدم ساخناً .

دجاج شو

المقادير : دجاجة - ربع كيلو لحمة مفرومة - ٢ ثمرة بطاطس - ٢ جزرة - كسبرة خضراء مفرومة ناعم - ٥ فصوص ثوم مفرومة - ملح - فلفل أسود - ورق ألومنيوم .

الطريقة :

١- تغسل الدجاجة جيداً ثم نخليها من العظام ثم نحضر البطاطس وتقشر وتقطع كاريهات وتسلق نصف سلق ومعها الجزر مقطع مثلها ثم يسلق نصف سلق .

٢- نحضر اللحمة المفرومة ونضيف إليها الكسبرة الخضراء المفرومة والثوم المفروم مع الملح والفلفل الأسود يخلط مع اللحمة والجزر المسلوق والبطاطس المسلوقة .

٣- يخلط الجميع جيداً ثم نحضر الدجاجة ونقوم بحشوها بهذه المكونات ثم تلف بورق الألومنيوم ونضعها في الصينية وندخلها الفرن .

٤- تترك في الفرن إلى تمام النضج ثم نخرجها من الفرن وننزع عنها ورق الألومنيوم ثم تقطع طرنشات وتقلى في الزبدة ثم ترص في طبق التقديم والذي تكون قاعدته من البقدونس أو الخس وتقدم ساخنة .

دجاج سوداج

المقادير : دجاجة – ١٠ فصوص ثوم – كسبرة خضراء – ملح – فلفل أسود – بصلة – بيض – دقيق – بقسماط – ٤ ملاعق زبدة .

الطريقة :

١– تنظف الدجاجة جيداً وتخلى من العظم ثم تقطع وتفرم مع إضافة الكسبرة الخضراء والبصلة ثم نضع عليها الملح والفلفل الأسود والثوم المفروم .
٢– تعجن جيداً ثم نقوم نشكلها مثل الطعمية ثم نحضر طاسة ونضع بها الزبدة وترفع على النار .
٣– نضع على طاسة التحمير كفتة الفراخ وقبل أن نضعها في الطاسة نغمسها في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط) ثم توضع في الزبدة ليحمر لونها .
٤– بعد الإنتهاء من المقدار نضعها في طبق التقديم وتقدم ساخنة .

موسوعة المرأة

موسوعتنا هى محاولة جادة وصادقة منا لجمع كل ما تحتاجين اليه من معلومات تؤهلك لرسالتك وتعينك على مشاكلك .. ولم يغيب عنا أن نمنحك من المعلومات ما تحافظين به على جمالك وأنوثتك .. نرجوا أن نكون وفقنا فيما نسعى اليه .

أقرئى فيها






★ رشاقتك .. واحدث برامج الرجيم
★ غذائك .. وقائمة بالسعرات الحرارية
★ برامج رياضية خاصة مصورة
★ جمالك .. وانظمة العناية بكل أجزاء جسمك .. من الراس وحتى القدمين
★ احدث طرق عمل المكياج والباديكير
★ البوم مصور لاحدث رسومات الاظافر
★ والبوم مصور لرسوم الحناء مع الشرح
★ شخصيتك واسلوب تعاملك مع الاخرين
★ الاتيكيت واداب التعامل بالمجتمعات
★ طرق العناية بمنزلك واساليب مبتكرة لتجميلة وحمايتة من اخطار الحريق
★ ملف كامل لاساليب وطرق النظافة
★ دليل كامل للعناية بنباتاتك المنزلية
★ الصيدلية المنزلية .. والاسعافات الاولية
★ اشهى المأكولات والمشروبات والسلطات والصلصات والعصائر والحلويات والايس كريم
★ تعليم ليسية وتريكو وطرق عمل الصابون والشامبو والجبنات وغيرها من الصناعات



قسم الاسماك

شرائح السمك في الفرن

المقادير : شريحتان من السمك الأبيض (مقدار الشريحة الواحدة حوالي ٢٠٠ جرام ، ويمكن زيادة عدد الشرائح ، مع مراعاة زيادة باقي المقادير – ملعقتان من عصير الليمون البلدي – نصف ملعقة شاي من البابريكا – ملح – فلفل أسود .

الطريقة :

١– تُلف كل شريحة من السمك في ورق الألومنيوم بمقاس أكبر من حجم قطعة السمك، ثم تُثنى أطراف الورقة جيداً حتى تحتوى الشريحة تماماً .

٢– تُوزع الزبد على سطح قطعة السمك ، ثم يُسكب فوقها عصير الليمون الحامض ، ومعه البابريكا ، ثم يُرش قليل من الملح والفلفل الأسود .

٣– تُثنى ورقة الألومنيوم جيداً ، وتوضع شريحتا السمك فوق صينية فرن ، تُزج الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٥ دقيقة .

٤– يمكن التأكد من تمام نضج السنك بغرز الشوكة فيها .

٥– وعند تقديم الطبق ، تُفتح ورقة الألومنيوم قليلاً ، وتجمّل بشرائح الليمون الطازج . وتقدم معها أصابع (البطاطس) المقلية من البطاطس الطازجة .

٦– لا يصلح إدخال طبق شرائح السمك في الفرن فيما بعد لتسخينه كما لا يصلح لإدخاله الثلاجة لوجوب أكله ساخناً عقب الإنتهاء من تحضيره فوراً .

طبق السمك بالخضر

المقادير : ١ كجم من السمك المحبب لكى – ٣ ثمرات جزر أصفر مقطع حلقات – رأس ثوم – ٤ ثمرات بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة – ثلاث ثمرات كوسة مقطعة إلى مكعبات أو حلقات – فنجان ونصف من عصير الطماطم – فنجان من الماء – فنجان من البازلاء الخضراء – بصلة متوسطة مفرية – ملعقة كرفس أو بقدونس ناعم – ملعقة صغيرة ملح – ربع ملعقة فلفل أسود – زبد أو زيت للقلي – قشر

ليمون مبشور أو برتقال .

الطريقة :

١- ينظف السمك جيداً بالماء والدقيق مع الإحتفاظ به صحيحاً .
٢- يتبل السمك بالملح والفلفل الأسود ومبشور قشر الليمون والبرتقال .
٣- تستخدم السكين في شق شقوق عرضية بالسمك ثم يحشى كل شق عرضى بفص من الثوم ، ويمكن ربط السمكة بخيط رفيع حتى لا تخرج فصوص الثوم .
٤- يشوح البصل في الزبد أو الزيت على النار ، حتى يصبح لونها ذهبي فاتح ، ثم يضاف إليه البازلاء والخضر المقطعة مع استمرار التقليب على نار هادئة .
٥- يضاف عصير الطماطم والملح والفلفل والماء ، ويغطى الإناء حتى تنضج الخضر تقريباً .
٦- تدهن صينية الفرن بالزيت ويرص فيها السمك المتبل المحشو بالثوم ثم يدهن بالزيت .
٧- ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة ، ويرفع ورق الألومنيوم قبل النضج بخمس عشرة دقيقة .

السمك المشوى بالفرن

المقادير : سمكة متوسطة الحجم (بوري أو ميره) أو أى نوع تفضليه - ٢ بصلة - حزمة كزبرة خضراء - نصف رأس ثوم مقشر ومدقوق - ٢ ثمرة طماطم متوسطة الحجم - ١ فلفلة خضراء بارد أو حار حسب الرغبة - ٢ ملعقة زيت - ملح - بهارات .

الطريقة :

١- تنظف السمكة من الداخل والخارج مع مراعاة عدم نزع قشرتها الخارجية حتى تكون حماية لها أثناء الشوي .
٢- تدعك جيداً بالملح وعصير الليمون وتترك لمدة نصف ساعة تقريباً ثم تغسل مرة أخرى .

٣- يفرم كل من البصل و الطماطم و الزبدة و الفلفل فرماً ناعماً .

حشو السمك :

١- يخلط الطماطم و البصل و الكزبرة و الثوم و البهار و الملح و الزيت .

٢- تشق السمكة طولياً من جهة البطن ويمسح عليها من الخارج بالزيت .

٣- تحشى بالخليط السابق ويفضل عدم اغلاقها بل تترك مفتوحة .

٤- توضع في صينية في الفرن لمدة ساعة و احدة .

سمك بالطماطم والكاري

المقادير : كيلو سمك ممن تفضلي من أنواعه وينظف - كيلو طماطم مقطعة وخالية من البذور - بصلتان كبيرتان مفرومتان فرماً ناعماً - خمسة فصوص من الثوم المدقوق - حبة فلفل أخضر مقطعة - عصير ليمونتان - نصف كأس من زيت عباد الشمس - كأسان من عصير الطماطم - كأس من الماء - ملعقة كبيرة من الكاري - ملعقة كبيرة من الملح - نصف ملعقة صغيرة بقدونس مفروم .

الطريقة :

١- ينظف السمك جيداً ويتبل بالملح و الفلفل ، يقلى البصل بالزيت حتى يذبل ويضاف إليه الفلفل و الطماطم ويقلب الجميع مدة عشر دقائق على نار خفيفة لمدة ساعة .

الخطوات :

١- تضاف التوابل من الليمون و الطماطم و الماء و الملح ويترك الوعاء مغلقاً لنصف ساعة على نار خفيفة .

٢- يرتب السمك المتبل في الصينية ويحشى بمزيج البقدونس المفروم و الثوم المدقوق.

٣- يسكب خليط البصل و الكاري و الطماطم فوق السمك ويغطى بورق الألومنيوم ويدخل إلى فرن حار .

٤- يتأكد من نضج السمك بوخزه بطرف سكين حاد بحيث يكون هشاً طرياً .

ويقدم ساخناً .

كفتة السمك

المقادير : نصف كيلو سمك بدون شوك – ربع كيلو بطاطس – حزمة بقدونس مفري – ١ صفار بيضة – ملح – فلفل – عصير ليمونة – ١ بيضة مخفوقة – بقسماط مسحوق .

الطريقة :

١– تغسل البطاطس وتسلق وتقشر وتهرس جيداً .

٢– ينظف السمك ويهرس أو يفرم أيهما أسهل لكي .

٣– توضع البطاطس المهروسة مع السمك والبقدون والملح والفلفل وصفار البيضة ويخلط الجميع جيداً .

٤– تشكل العجينة دوائر مثل الطعمية وتغطى بالبيض المخفوق والبقسماط وتحمر في الزيت إلى أحمرار وجهها من الناحيتين .

٥– ترص في طبق التقديم على طبق مفروش بالبقدونس أو الخس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة .

سمك السردين المحشو

المقادير : كيلو سمك سردين – عصير ليمونتان – ٣ فصوص ثوم مفروم – بصلة صغيرة مفرومة ناعماً – كوب خبز محمص مطحون (بقسماط) – بيضتان – ٣ ملاعق كبيرة جبن مبشور – ملعقة كبيرة بقدونس مفري – ربع كوب لبن حليب – ملح – فلفل – كمون – دقيق – زيت للقلي .

الطريقة :

١– ينظف السمك وذلك بإزالة الرأس ، ثم يشق من جهة البطن ويسطح وتحسب شوكة الظهر مثل السوستة للخارج ، ويغسل جيداً بماء غير ساخن .

٢– يتبل بالليمون والملح والفلفل والبصل والثوم والكمون ، ويترك في خليط التتبيلة لمدة نصف ساعة .

٣- يجهز الحشو بإضافة البقسماط والجبن والبقدونس والبيض ، ويتبل بـــالملح والفلفل ويخلط ، ثم نضيف اللبن الحليب تدريجياً حـــتى تتكون لدينا عجينة لينة نوعاً .

٤- تؤخذ كل سمكتين متناسبتين في الحجم ، وتوضع السمكة الأولى على راحة الكف بحيث يكون الظهر لأسفل ، ويوضع فوقها كمية قليلة من الحشـــو ثم تغطى بالسمكة الثانية ، بحيث يكون ظهرها لأعلى وتُضغط السمكتين على بعضهما خفيفاً بحيث تلتصقا .

٥- تتبل بالدقيق ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون .

٦- تجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة .

طاجن السمك

المقادير : نصف كيلو سمك - ١ ملعقة كمون ناعم - ٢ ملعقة كبيرة طحينة - ٢ بصلة كبيرة مبشورة - ٢ ثمرة طماطم مقطعة قطع صغيرة - ملعقـــة كبيرة بقدونس مفروم - نصف كوب زيت ذرة - ملح - فلفل - شطة .

الطريقة :

١- ينظف السمك ويقطع ويملح .

٢- يحمر البـــصل في الزيت حـــتى يصفر لونه ثم تضاف إليه قـــطع الطماطم الصغيرة ويترك على النار مدة خمس دقائق .

٣- يضاف البقدونس والكمون والملح والشطة والفلفل ويقلب مدة عشرة دقائق ثم تضاف الطحينة وتقلب ويرفع الخليط من على النار .

٤- يوضع الخليط في صينية .

٥- ثم يشطف الســـمك ويرص على الخليط ويضاف نصف كوب ماء ثم يدخل الفرن حتى يجف الماء ويحمر وجه السمك .

٦- نخرجه من الفرن ونضعه في طبق التقديم ويقدم ساخناً .

صينية الجمبري في الفرن

المقادير : كيلو جمبري طازج - ٣ بصلات كبيرة - فنجان صغير عصير ليمون - ملعقة خردل (مستردة) نصف فنجان شاي زيت ذرة - ملح

الطريقة :

١- يغسل الجمبري بعناية ، وذلك بوضعه في وعاء مملوء بالماء ، ثم ينشل . وتكرر العملية عدة مرات مع تغيير الماء في كل مرة حتى نتأكد من نظافته . ثم ينشل في مصفاه ويترك حتى يتم جفافه من آثار الماء .

٢- تفرم بصلتان ويضاف إليهما بعض الملح ، وتصفى ونستخدم العصير فقط . تقطع البصلة المتبقية إلى شرائح .

٣- يتبل الجمبري بالملح وعصير البصل وعصير الليمون المذاب فيه المستردة .

٤- يوضع في صينية ويضاف له الزيت ، ويغطى بشرائح البصل .

٥- توضع الصينية في فرن حار ويقلب كل فترة حتى يتشرب تماماً وينضج ويعرض للشواية بضع دقائق ليحمر الوجه خفيفاً (ويمكن الإستغناء عن هذه الخطوة إذا لم تكن بالفرن شواية) ويقدم ساخناً .

جمبري مشوي في السيخ

١- نختار وحدات الجمبري الكبيرة الحجم ، ويغسل جيداً ويترك حتى تمام جفافه من ماء الغسل .

٢- ينقع لمدة ساعة في صلصة فرنسية مكونة من : ملعقة كبيرة زيت - ملعقة كبيرة خل - ملح - فلفل - بصلة مقطعة حلقات - قليل من الفلفل الأحمر الحلو غير الحريف .

٣- تُسلك وحدات الجمبري في السيخ ، وتشوى على الفحم أو في الشواية الكهربية المتحركة الأسياخ .

٤- يقدم السيخ بمحتوياته (حوالي ٤ وحدات من الجمبري) ساخناً معه

البطاطس والسلطة الخضراء وسلطة الطحينة .

مكرونة بالجمبري

المقادير : كيلو جمبري صغير – كيلو مكرونة اسباجتي – ٢ كوب عصير طماطم – ٢ فص ثوم مفروم – ملعقة دقيق – نصف كوب زيت – ملح – فلفل .

الطريقة :

١– تسلق المكرونة وتشطف وتترك بالمصفاة للتخلص من الماء .
٢– يقشر الجمبري وينظف ويسلق في الماء ونضيف له ٢ فص ثوم مفروم ناعم ونتركه على النار إلى تمام النضج .
٣– نخرجه من ماء السلق ثم نضيف الثوم على الزيت المقدوح ويقلب حتى يحمر ونضيف له ملعقة الدقيق ويقلب على النار ونضيف له عصير الطماطم والفلفل الأسود والملح ويقلب الجميع على نار هادئة إلى أن يتسبك الجميع .
٤– نحضر ملعقتان من الزيت ونضيف له ملعقة صغيرة فلفل أسود ثم نضيف له المكرونة .
٥– يقلب على نار هادئة ونضيف الصلصة وهى ساخنة على المكرونة ويقلب جيداً ثم نضعه في طبق التقديم ونضيف له الجمبري المسلوق ويقدم ساخناً .

كفتة الجمبري

المقادير : كيلو جمبري حجمه متوسط – ملعقة ثوم ناعم – ٢ ثمرة بطاطس – ملعقة بقدونس مفري – ملعقة نعناع جاف – ملح – فلفل – بهارات .

الطريقة :

١– تقشر البطاطس وتسلق .
٢– يغسل الجمبري ويسلق بالماء والملح وقليل من الكمون ويقشر .
٣– يفرم الجمبري والبطاطس ويخلطان مع بعض ويضاف لهم الثوم المفري

والنعناع والملح والفلفل والبهارات ويفرم الجميع جيداً بالمفرمة أو الكبة حتى ينعم الخليط ولا يكون خشن .

٤- يضاف البقدونس إلى خليط الجمبري ثم نحضر طاسة التحمير ونضع بها الزيت ثم نبدأ في تشكيل كفتة الجمبري على شكل أقراص أو تبطط مثل قرص الطعمية أو تكون على شكل أصابع حجمها متوسط ونضعها في الزيت كي تحمر وتنشل من الزيت وتوضع على ورق يمتص الزيت .

٥- وحتى نهاية المقدار نحضر طبق التقديم ويوضع فيه البقدونس في قاعدته ويرص عليه كفتة الجمبري المحمرة وتقدم ساخنة .

الصبيط المقلي

١- ينظف الصبيط جيداً وينزع الرأس عن الجسم ويسلخ الجلد اللاصق به ويدعك بالملح والدقيق ويشطف جيداً .

٢- يقطع قطع مناسبة ويتبل بالملح والفلفل والثوم الناعم والكمون وعصير الليمون ويترك نصف ساعة ليتشرب .

٣- يقدح الزيت ويقلب الصبيط في الدقيق ويقلي حتى يحمر لونه وينشل على ورقة تشرب الزيت .

٤- يقدم ساخناً .

الصبيط الطاجن

المقادير : المقدار الذي ترغبين فيه - حلقات بصل - ثوم مدقوق أو قطع - كرفس - عصير ليمونه - قطع بقدونس - ترانشات طماطم - حلقات فلفل أخضر ملح - فلفل - بهار .

الطريقة :

١- ينظف الصبيط جيداً ويقطع قطعاً صغيرة ويملح .

٢- نضيف له حلقات من البصل والثوم والكرفس وعصير الليمون وقطع البقدونس وترانشات الطماطم وحلقات الفلفل الأخضر ويخلط الجميع بالملح والفلفل والبهار .

٣- يشطف الصبيط ويقلب مع الخليط ويوضع في صينية ويرش بقليل من زيت الذرة ويدخل الفرن حتى تمام النضج .
٤- يقدم ساخناً .

سمك موسى مقلي

١- ينظف السمك جيداً ويرش بالملح وعصير الليمون ويترك ثم يعمل مقدار من الخلطة : ٣ ملاعق دقيق في سلطانية ويعمل تجويف بوسط الدقيق يوضع فيه ملعقة زيت .
٢- يضاف الماء ويخفق جيداً حتى يتجانس مع إضافة الملح والفلفل .
٣- تؤخذ كل سمكة وتغطس جيداً في السائل وتحمر في الزيت الساخن ويقلب على الوجه الآخر حتى يحمر الوجهان .
٤- نضع السمك على ورق يشفط الزيت ويرص في الطبق ويجمل بالبقدونس والليمون .

صينية سمك بالبطاطس

المقادير : كيلو سمك مياس أو قاروص أو بوري - كيلو بطاطس - ٣ ثمرات طماطم حلقات - رأس ثوم مقشر - كرفس - ملح - فلفل - كمون - نصف كوب زيت - قرن فلفل أخضر بارد أو حار حسب الرغبة - ٢ بصلة حلقات - ٢ ليمونة واحدة منهم حلقات والثانية عصير .

الطريقة :

١- ينظف السمك جيداً ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون .
٢- يتبل البصل بالملح والفلفل ويضاف إلى حلقات البطاطس وقطع الكرفس .
٣- ندق الثوم مع الكمون والفلفل الحار ويضاف جزء منه إلى البطاطس والجزء الأخر يتبل به السمك .
٤- تقلب البطاطس جيداً وتوضع في صينية الفرن ويرص فوقها السمك .
٥- يصب الزيت فوق السمك والبطاطس وترص حلقات الطماطم والفلفل على الوجه وكذلك حلقات الليمون .

٦- ندخلها فرن حار حتى تمام النضج ثم نخرجها ونقدمها ساخنة .

صينية سمك في الفرن

المقادير : كيلو سمك ممن تفضلي ويصلح للفرن - ليمونة - ٢ فلفل رومي مقطع حلقات - بصلة مقطعة حلقات - زيت - ثوم - كموم - ملح .

الطريقة :

١- يغسل السمك جيداً وينظف من الداخل والخارج .

٢- يدعك بالدقيق والملح ويشطف بالماء .

٣- يقطع حلقات البصل والفلفل الرومي والليمون والثوم المفرم والكمون والملح والفلفل ويخلط الجميع ويقلب جيداً ويتبل به قلب السمك .

٤- يرص في صينية فرن مدهونة بالزيت ويرش بها مقدار من الخلطة السابقة وأيضاً يضاف على وجه السمك ثم يوضع على وجه السمك قليل من الزيت .

٥- ندخله فرن درجة حرارته متوسطة وعند تمام النضج واحمرار وجه السمك نخرجه ونضعه في طبق التقديم ونضيف له شرائح من الليمون الطازج والفلفل والطماطم طرنشات ويقدم ساخن .

أسباجتي بالتونة

المقادير : علبة تونة نصف كيلو - زيت زيتون - نصف كيلو مكرونة اسباجتي مسلوقة - كيلو طماطم مقطعة قطع صغيرة - فصان ثوم - نصف ملعقة نعناع أخضر مفروم - ملعقة زعتر - ملعقة زبدة - ملح - فلفل .

الطريقة :

١- نحضر حلة ونضعها على نار هادئة ونضيف لها الزيت ثم نضيف الثوم مع التقليب حتى يشوح ويضاف لهم الطماطم والنعناع والملح والفلفل والزعتر .

٢- نترك الخليط السابق على نار هادئة للتسبيك ثم نضيف التونة بعد هرسها بالشوكة.

٣- نرفع الخليط من على النار ونحضر المكرونة التي سبق لنا أن سلقناها ونضيف لها الخليط السابق مع التقليب .

٤- ثم نضيف على الوجه قطعة الزبدة ولأن المكرونة والخليط ساخن فسوف تسيح على الوجه على الخليط كله وتقدم ساخنة .

السمك المقلي

المقادير : كيلو سمك مما ترغبي - كوب دقيق - كوب زيت قلي - رأس ثوم مفرومة.

مقادير حشو السمك : بصلة - جزرة - فلفل رومي - عصير ليمون - ملح .

الطريقة :

١- ينظف السمك جيداً من الداخل والخارج بمعنى يحك من الخارج ونخرج ما بداخله كله من خياشيم وإمعاء ويغسل جيداً بالماء ويصفى .

٢- يتبل السمك بالثوم المفروم ناعم وعصير الليمون والكمون والملح ويتبل من الداخل أيضاً .

٣- نحضر طاسة التقلية ونضع به زيت القلي ثم نحضر الدقيق ونجعل السمك مضاف له الدقيق من جميع جهاته ثم نضعه في الزيت بعد أن يسخن الزيت ونقلبه على الوجهين إلى يصبح لونه أحمر مقبول .

٤- عند إنتهاء المقدار كله نضعه في طبق التقديم ويقدم معه الأرز والسلطة الخضراء وسلطة الطحينة وسلطة حمص الشام .

سمك دي لاف

المقادير : كيلو سمك مخلي فيليه - ثمرة بطاطس - ربع كيلو جزر - ربع كيلو بسلة خضراء مفصصة - بقدونس - ٥ فصوص ثوم - ملح - كمون - ٤ ملاعق زبدة - دقيق - ورق فويل .

الطريقة :

١- ينظف السمك ويغسل جيداً بالماء الجاري ثم نحضر البطاطس نقشرها

وتسلق في مقدار من الماء ثم نقوم بفرم السمك مع البطاطس والثوم والبقدونس .

٢- نقشر الجزر ويقطع قطع صغيرة ويسلق مع البسلة المفصصة ثم نضعه على عجينة السمك والملح والكمون ثم نخلط المقدار جيداً حتى تكون العجينة متماسكة وقطعة واحدة .

٣- نحضر ورق الفويل ونفرده نضع عليه عجينة السمك ونقوم بلفها جيداً بورق الألومنيوم .

٤- نحضر إناء ونضع فيه ماء ويرفع على النار ونترك الماء حتى يغلي ثم نضع فيه لفة السمك التي هى في ورق الفويل ونتركها على النار حتى يتم نضجها .

٤- ثم نرفعها من على النار ثم نقطعها طرنشات سميكة ونحضر الدقيق ونغمس فيه الطرنشات ثم نحضر طاسة التقلية ونضع فيه زيت القلي ونضع فيه طرنشات السمك ويحمر من الوجهين جيداً .

٥- وعند إنتهاء الكمية نضعها في طبق التقديم مجملة بالبقدونس والخس وطرنشات الليمون والطماطم وتقدم ساخنة .

سمك دي إفوان

المقادير : كيلو سمك فيليه مخلي - ملح - كمون - دقيق - بيض - بقسماط مطحون - عصير ليمون - ٥ ملاعق زبدة .

الطريقة :

١- يغسل السمك الفيليه المخلي ثم يقطع أصابع ونضعه في الملح والكمون وعصير الليمون ويترك ربع ساعة .

٢- ثم نضعه في الدقيق ونرفعه من الدقيق ونضعه في البيض ثم نرفع من البيض ونضعه في البقسماط .

٣- نحضر طاسة التحمير ونضع فيها الزبدة وترفع على النار ثم نضع أصابع السمك وتقلى على الوجهين حتى يحمر الوجه .

٤- وعند إنتهاء المقدار نضعه في طبق التقديم ونجمل الطبق بطرنشات الليمون

والطماطم والخيار والبقدونس والخس ويقدم ساخن .

سمك ابو اج

المقادير : نصف كيلو سمك فيليه – ٢ كيلو باذنجان أبيض حجم صغير – نصف كيلو أرز – ٢ ثمرة طماطم – كزبرة خضراء – ثوم مفري – كموم – ملح – لتر ماء – ٢ ملعقة زبدة .

الطريقة :

١- نحضر الباذنجان ويقور من الداخل ويغسل جيداً .

٢- نحضر الأرز ينقى ويغسل ويصفى من الماء ثم تقطع تفرم الطماطم والكزبرة ناعم ثم نحضر السمك يقطع ويفرم مع الكزبرة الخضراء والثوم ولحم الباذنجان الذي كان بداخله.

٣-ثم يفرم في ماكينة الفرم أو الكبة ثم بعد ذلك تخلط مع الأرز والطماطم والملح والكمون والزبدة ثم نقوم بحشو الباذنجان بهذا الخليط .

٤- ثم نحضر إناء ونرص فيه هذا الباذنجان المحشو ونضع عليه الماء ثم يغطى ويترك على النار حتى يتم نضجه ثم يرفع من على النار ويقدم ساخن .

سمك سولير

المقادير : نصف كيلو سمك ثعابين – ٨/ ١ كيلو طحينة – عصير ليمون – فنجان خل – ملح – كمون – ثوم مفروم – بقدونس مفروم – ١٠٠ جرام زبدة .

الطريقة :

١- ننظف السمك جيداً ثم نحضر صانية فرن وندهنها بالزبدة ويرص فيها السمك .

٢- نضع الطحينة بعد فكها بالخل وعصير الليمون والكمون والملح والثوم وقليل من الماء وتقلب فتصبح سائلة إلى حد ما .

٣- نرش الطحينة فوق السمك ثم ندخلها الفرن حتى تنضج .

٤- بعد أن تنضج نخرجها من الفرن ونرصها في طبق التقديم ويرش على وجهه البقدونس المفروم الناعم جداً مع شرائح الليمون ويقدم ساخن .

سمك دولير

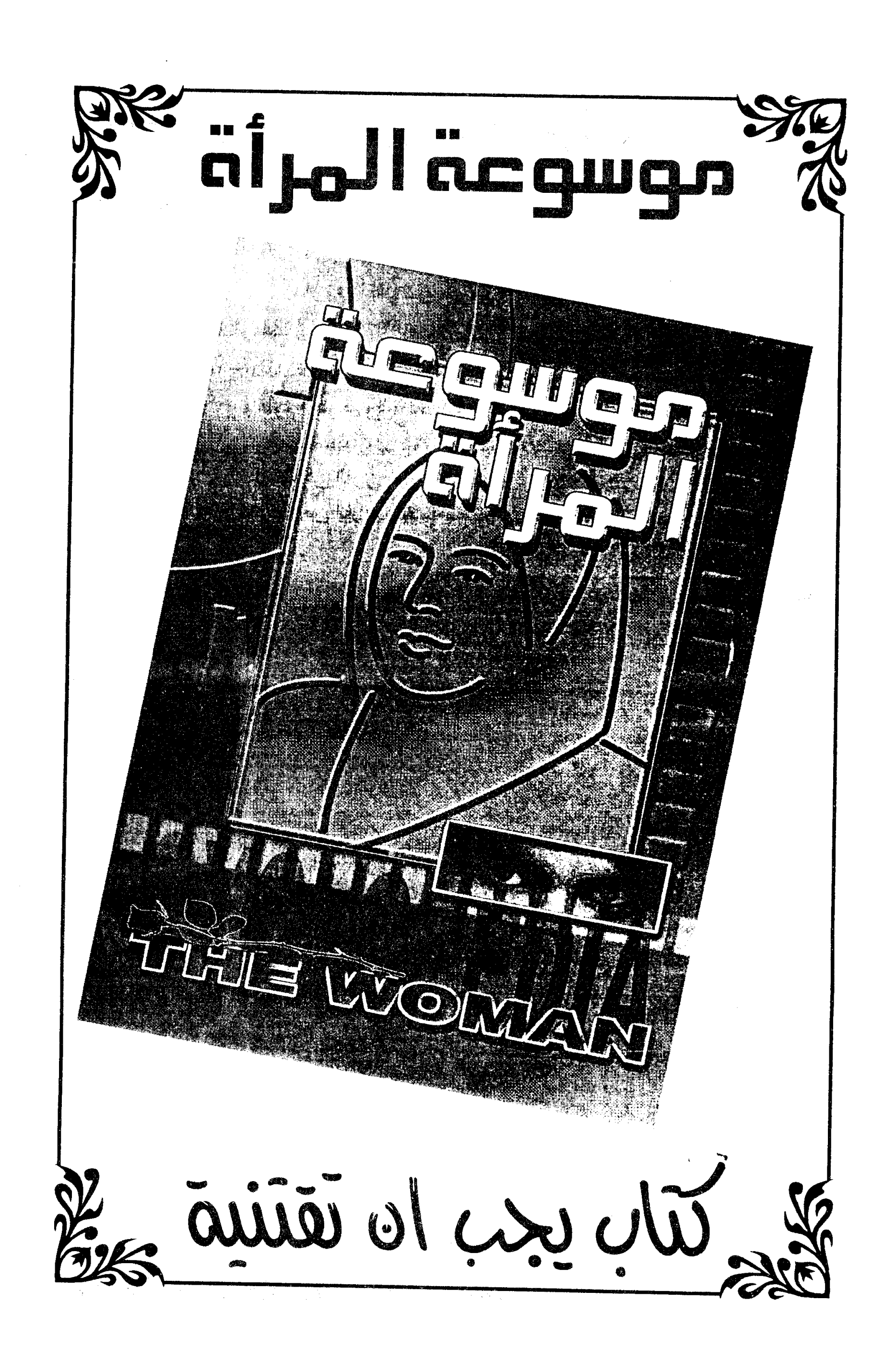
المقادير : نصف كيلو سمك مرجان – فلفل حار أو بارد (حسب الرغبة) – ثوم مفروم – بقدونس مفروم – عصير ليمون – زيت ملح – كمون .

الطريقة :

١– ينظف السمك جيداً ويفتح البطن وتحشى بخليط من الفلفل الحـــار أو البـــارد والثوم المفري والبقدونس المفري وعصير الليمون والملح والكمون .

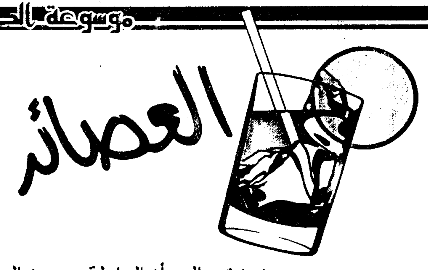
٢– نحضر صينية ويرص فيها السمك بـــعد حشـــو بـــطنه ونرش عليه الزيت وندخله في الفرن حتى يتم النضج .

٣– نخرجه من الفرن ونقدمه مع تجميل الطبق ويقدم ساخن .


موسوعة المرأة
موسوعة المرأة
THE WOMAN
كتاب يجب ان تقتنية

قسم العصائر





عزيزتي المرأة العاملة وسيدة المنزل أنك تعرفين بـالتأكيد القـيمة الغذائية العالية الموجودة في ثمار الفاكهة، فهي بـلا شـك تفيد السـيدات والرجال والأطفال في أشياء كثيرة، وتمنع الإصابة بعدد من الأمراض وعلى سبـيل المثال :

– ثمار البرتقـال ونحـن جميعاً نعرف قـيمته الغذائية، وخاصة إذا مزجناه بعصير الليمون فهو سيصبح غني جداً بـالفيتامينات ، وننصح بـه جميع أفراد الأسرة وخاصة الأطفال وهم في مرحلة النمو، ولن ننسى بالتأكيد له قدرة عالية على الشفاء من نزلات البرد في فصل الشتاء

– ثمار الجريب فروت وهذا الجريب فروت هو ليمون هندي وله فوائد عـدة للكليتين والكبد، ومساعد في عملية الهضم وله دور فعال في التخلص من السمنة الزائدة، والغدد والشحوم الزائدة في الجسم .

– ثمار المشمش لها دور فعال للمصابون بالوهن وضعف الحيوية، وفقر الدم وله خاصية رائعة لحالات الإسهال ، وأيضاً بعض حالات الضعف العقلي .

– ثمار العنب له اثر فعال في علاج مرضى القـلب والامعاء والكلى ، والمصابين بالسمنة بشرط المداومة على عصير العنب لعدة أيام ، أو عدة اسابيع

– ثمار الفراولة لها إفادة عالية في النمو وتنظيم عمل الجهاز العصبـي، والروماتيزم والنقرس .

– ثمار التفاح يعمل على إدار البول ، وملين للمصابين بالإمساك.

– ثمار الأناناس للمصابين بفقر الدم وعسر الهضم وإزابة الشحوم في حالات السمنة ويفيد فى الهضم وصالح للمعدة ومغذ .

وبناء على ماسبق ننصحك بالحرص على ان تشـمل مائدتك مثل هذة الانواع من الفاكهة او تقدم كعصائر كما سنوضح فى كتابتنا التالية .

مشروب الفراولة

المقادير : ١ ك فراولة – ملعقتان ليمون – ١ك سكر – لون أحمر طبيعي (قليل منه)

الطريقة :

١– تغسل الفراولة ، وتنزع كؤوسها ثم يعاد غسلها.

٢– ترص في طبق كبير على شكل طبقات متبادلة طبقة فراولة وطبقة سكر وتترك لمدة ١٢ ساعة ، ثم تقلب لامتصاص السكر ، وتعصر وتصفى في شاشة ويضاف لها بقية السكر إلى العصير .

٣– ترفع على النار مع التقليب حتى يزوب السكر ويترك مدة لا تزيد عن ٥ دقائق ويرفع من على النار .

٤– ثم نضيف عصير الليمون مع التقليب ونتركه كي يبرد ثم يصفى ويوضع في برطمانات معقمة وأساسي أن تكون البرطمانات زجاج وابتعدى عن البرطمانات البلاستيك، واغلقيه بإحكام ويحفظ في اماكن جافة لحين أستخدمه في فترات لاحقة.

* عصير البرتقال بالصودا

المقادير : كيلو برتقال حسب الرغبة – كوب صودا – سكر حسب الرغبة .

الطريقة :

١– يعصر البرتقال بعد أن يغسل ويقطع نصفين .

٢– يضاف اليه قليل من السكر ويمكن أن يستغنى عنه .

٣– توضع الصودا على العصير ويخفق فى الخلاط الكهربائى .

٤– يصب فى اكواب ويجمل بحلقات البرتقال ويقدم ويمكن أن يثلج قبل أن يضاف اليه الصودا .

شراب الدوم

المقادير : كوب دوم مسحوق – سكر – صودا – فانيليا .

الطريقة :

١- ينقع مسحوق الدوم فى الماء ويترك حوالى ثلاث ساعات ويكون الماء ساخناً .

٢- يصفى الشراب ويحلى ويثلج وتـ... الفانيليا .

٣- يضاف اليه الصودا ويخفف فى ... حوالى خمس دقائق .

٤- يصب فى اكواب ويجمل ويقدم فور التحضير .

قمر الدين بالصودا

المقادير : ربع كيلو قمر الدين - ماء سكر - كوب صودا .

الطريقة :

١- يقطع قمر الدين وينقع فى الماء وتترك حوالى ثلاث ساعات .

٢- يصفى قمر الدين ويحلى حسب الرغبة وتضاف الصودا ويخفق فى الخلاط بعد أن يثلج ويصب فى الاكواب ويجمل ويقدم .

عصير الليمون الهندى

فائدته : منشط لوظائف الكليتين والكبد والغدد أنه يثير الشهية للطعام وهاضم ، إنه الاساس للتخلص من السمنة الزائدة والشحوم المتراكمة فى الجسم .

المقادير : كوب ونصف عصير جريب فروت - ٤ مـلاعق عصير ليمون - نصف كوب سكر - نصف كوب ماء .

الطريقة :

١- يغلى السكر والماء مع التقليب لمدة خمس دقائق ثم يترك ليبرد .

٢- يضاف اليه عصير الجريب فروت وعصير الليمون ويقـلب ويوضع فى الثلاجة ويقدم باراً .

عصير التفاح

فائدته : مصدر للطاقة – مدر للبول – ملين – مضاد للروماتيزم وكذلك له نفع كبير فى كثير من الامراض .

المقادير : ١ ك تفاح – كوب سكر – ٢ كوب ماء – ملعقة كبيرة عصير ليمون – نصف ملعقة صغيرة ماء ورد.

الطريقة :

١– يقشر التفاح ويقطع مربعات ويوضع فى ماء مضاف اليه عصير الليمون ثم ينشل.
٢– يضاف السكر الى الماء ويوضع على نار هادئة ويترك حتى يغلى ثم يضاف التفاح ويترك حتى ينضج .
٣– يرفع من على النار ويترك حتى تهدأ حرارته .
٤– يضاف اليه ماء الورد ويقلب ثم يعبأ فى زجاجة ويترك فى الثلاجة ليبرد ويقدم .

عصير الليمون الحامضى

فائدته : عصير الليمون الحامضى المتناول لوحدة أو ممزوجا بغيره من عصائر الفاكهة ذا فائدة كبيرة خاصة فى أمراض الانفلونزا ، وللأطفال فى طور النمو أنه ذو نفع كبير فى كثير من الامراض .

المقادير : ٢ كوب عصير ليمون – كوب ماء – كوب ونصف سكر – بشر خمس ليمونات – نصف ملعقة صغيرة ماء زهر – مكعبات ثلج .

الطريقة :

١– يوضع السكر والماء على نار هادئة ويقلب حتى يذوب السكر ويترك يغلى لمدة عشر دقائق ثم يرفع ويترك ليبرد .
٢– يخلط عصير الليمون وبشر الليمون وماء زهر ويضاف الى السكر ويقلب .
٣– عند الاستعمال يملأ نصف كوب بشراب الليمون ويكمل بالماء مع وضع الثلج .

عصير المشمش

فائدته : ينصح بتناول عصير المشمش للأشخاص المصابين بالوهن وضعف الحيوية ، والوهن العقلي وكذلك للمصابين بفقر الدم . أنه رائع الفائدة للاطفال والناقهين من الامراض كما أنه ذو فائدة فى مكافحة الاسهالات كما أنه ذو فائدة فى مكافحة الاسهالات .

المقادير : ١ ك مشمش - ٢ كوب ماء - ٢ كوب سكر - ربع ملعقة صغيرة - ماء ورد .

الطريقة :

١- يغسل المشمش ويشق نصفين وينزع النوى .
٢- يوضع الماء والسكر فى اناء على النار لمدة ربع ساعة ثم يضاف المشمش ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
٣- يرفع من على النار ويترك حتى تهدأ حرارته يضاف اليه ماء الورد ويقلب ويوضع حتى يبرد .. يصفى ويقدم بارداً

عصير التوت

فائدته : عصير التوت مرطب وملين إذا أخذ ممزوجاً بالماء قابض إذا أخذ لوحده ، كما يوصف بأخذه بشكل غرغرة ضد التهابات الحلق والبلعوم

المقادير : ٢ كوب توت أحمر - ٢ كوب سكر .

الطريقة :

١- يغسل التوت ويضرب فى الخلاط جيداً ثم يصفى
٢- يضاف اليه السكر ويوضع على النار مع التقليب ونزع الريم المتكون ويترك يغلى على نار هادئة لمدة ربع ساعة .
٣- يترك حتى تهدأ الحرارة ثم يعبأ فى زجاجات مفتوحة حتى يبرد تماماً ثم تغلق الزجاجات .
٤- عند الاستعمال يملأ ربع كوب بعصير التوت والباقى ماء وثلج ويقدم

شراب المانجو

المقادير : ٢ كيلو مانجو – كوب من ماس سلق القشر – ١ك ونصف سكر – نصف ملعقة صغيرة بنزوات الصوديوم – ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

١- تغسل المانجو جيداً ثم تجفف وتشق بالسكين إلى شرائح رفيعة ونخرج القشر، ويرش بقليل من السكر ويترك مدة ٦ ساعات .

٢- ثم يكشط اللحم بالسكين ثم يصفى بمصفاه ضيقة أو شاشة ويؤخذ منه ٤ أكواب من العصير .

٣- ثم نضع القشر والنوى في قليل من الماء ويرفع على نار هادئة مع ملاحظة نزع الريم الذي سيظهر أول بأول من السطح .

٤- وتغلى مدة ربع ساعة ثم تصفى ونتركها حتى تبرد ونضع السكر في ماء السلق ويرفع على النار حتى يغلظ قوامه ويضاف إليه الليمون ويرفع على النار .

٥- يترك المحلول السكري ليبرد ثم نضيف عليه عصير المانجو المصفى ويقلب جيداً ثم تذاب البنزوات في قليل من الماء الدافىء .

مشروب العرقسوس

هو من المشروبات المحببة في شهور الصيف ، لأنه مرطب ومفيد صحياً ، وقليل التكاليف .

المقادير : هذا المقدار يكفي ٣٠ كوب – ربع كيلو عرقسوس – يُضاف له من ٢ – ٣ ملاعق صغيرة بيكربونات صودا – ٤ أكواب من الماء .

الطريقة :

١- نضيف الماء قليلاً قليلاً على العرقسوس ثم نضيف بيكربونات الصودا بالتدريج مع الدعك بالملعقة حتى تتكوّن لدينا عجينة من العرقسوس .

٢- تغطى وتترك بالثلاجة مدة ١٢ ساعة حتى تخمر

٣- يوضع العرقسوس في قطعة شاش أو مصفاة سلك رفيعة ويصب عليه ٢٨ كوباً من الماء ببطء مع التقليب حتى نستخلص أكبر كمية من العصارة .

٤- نرجو ملاحظة أن لونه سيصبح غامقاً وتتكوّن الرغوة عند صبه في الأكواب وذلك بتأثير البيكربونات .

٥- يثلج جيداً ، ويمكن الإحتفاظ به في الثلاجة لمدة يومين أو ثلاثة لا أكثر من ذلك .

التفاح الثلجي

المقادير : نصف كيلو تفاح - ٣ ملاعق صغيرة عصير ليمون - بيضتان - سكر .

الطريقة :

١- يقشر التفاح وينزع بذوره ، ثم يطهى في كمية قليلة من الماء تكفى لتغطيته ، ثم نضيف له ملعقة صغيرة من عصير الليمون (حتى لا يفقد التفاح لونه)

٢- يصفى التفاح الناضج من الماء ويهرس جيداً أو يخفق بالخلاط ، ثم يضاف له كمية من السكر للتحلية حسب الرغبة ، فيصبح لدينا حوالي كوب من (بيوريه) التفاح.

٣- يفصل صفار البيض عن الزلال ، ويضاف الصفار وعصير الليمون للبيوريه البارد ويخلط جيداً .

٤- يخفق الزلال في إناء منفصل حتى يتماسك . ثم يضاف إلى الخليط ويقلب بخفة ويحفظ في الثلاجة لحين تقديمه .

٥- هذا الكمية تكفى ٤ أشخاص .

مراوح الكمثري مع شراب البرتقال

المقادير : نصف كوب سكر - نصف كوب عصير برتقال - نصف كوب زبد - ملعقتان كبيرتان عصير ليمون - ملء ملعقة صغيرة بشر برتقال أو ليمون - ثلاث ثمرات كمثري - ويفضل أن تكون حمراء اللون ، ويمكن استبدالها بالتفاح .

الطريقة :

١- يخلط السكر مع عصير البرتقال والزبد وملعقة من عصير الليمون ثم يرفع الخليط على النار حتى تذوب الزبدة .
٢- يرفع الإناء من على النار ، ويضاف بشر البرتقال أو الليمون ويخلط جيداً ، ثم يغطى ويحفظ في الثلاجة لحين الإستخدام (يمكن حفظه لأكثر من يوم) .
٣- تقطع الكمثري إلى نصفين بالطول ، وتنزع البذور ، ويدهن السطح المقطوع بعصير الليمون حتى لا يتغير لون الكمثرى ويصبح قاتماً .
٤- يُقسَّم نصف حبة الكمثرى إلى شرائح رفيعة بالطول - مع ترك الطرف مترابطاً . ثم يرش مكان التقطيع بعصير الليمون المتبقي .
٥- توضع أنصاف الكمثري في أطباق فاكهة التقديم على الناحية المقطوعة ، وباستخدام اليد تفتح الحلقات بخفة على شكل مروحة .
٦- يصب الخليط السابق تجهيزه - ويلاحظ أن يكون دافئاً - على وحدات الفاكهة باستخدام الملعقة ، ويوزع بالتساوي على ستة أطباق .

فواكه اللبن الزبادي والكراميل

المقادير : كوب لبن زبادي مثلج - ٦ - ٨ ثمرات فراولة أو ثمرتان خوخ أو التفاح المثلج - ملعقة ونصف سكر .

الطريقة :

١- يقسم اللبن الزبادي ويوضع في كوبين من الزجاج أو طبقين "للخشاف" .
٢- تقطع ثمرات الفراولة أنصافاً ، أما الخوخ والتفاح فتقطع أرباع ، ويرص الصنف المستخدم على وجه اللبن الزبادي .
٣- يرفع السكر في إناء صغير بقدر الإمكان على نار متوسطة ، وعندما يبدأ في الذوبان يُحرك الوعاء حتى يختلط السكر ببعضه ويذوب ويصبح في لون الكهرمان (الأصفر المائل للحمرة) . ثم يرفع من على النار ويترك ليهدأ لمدة دقيقة واحدة .
٤- يصب الكراميل ببطء على سطح اللبن الزبادي والفاكهة في خطوط رفيعة ، ويقدم في الحال .

شراب خلط عص...

الشاي الساخن والشاي المثلج المنعش

المقادير : لكل فنجان واحد ملعقة صغيرة شـــاي جاف ، وكلما زاد عدد الفناجين قل مقدار الشـــاي ، فتضع مثلا ٣ ملاعق صغيرة شـــاي جاف لكل ٦ فناجين إضافية . مع مراعاة وضع ملعقة شاي زبادي لإبريق الشـــاي نفسه (أي ٧ ملاعق شاي لكل ٦ فناجين أو ١٠ ملاعق صغيرة شاي في حالة إعداد ١٢ فنجانا وهكذا) .

الطريقة :

١- تملأ الغلاية بالماء ويرفع على النار حـــتى يغلي الماء مرة واحـــدة إذ أنه إذا ترك ليغلي طويلا قبل صبـــه على أوراق الشـــاي بالبـــرّاد يفقـــد كثيرا من الغازات التي به والتي تكسب الشاي لونا وطعما جيدا مستحبا ، يختلف عن طعم الشاي الذي فقد ماؤه هذه الغازات.

٢- توضع أوراق الشـــاي الجاف في الغلاية لتســـخينه بـــوضع كمية من الماء الساخن في حالة الغليان .

٣- يصب الماء المغلي مباشرة على الشاي ، ويحكم غطاء الإبريق ويترك من ٣ – ٥ دقائق قبل صبه في الفناجين .

٤- لا يقدم الشاي محلى بالســـكر ، بـــل يجب أن يُترك لكل فرد إضافة الســـكر لفنجانه حســـب مذاقـــه الخاص ، فكثيرون من الناس يفضلون تناول مشروباتهم بدون سكر .

٥- أما عند استخدام الشاي لأفراد المنزل ، فيمكن وضع الشاي الجاف في الماء عندما يبدأ في الغليان مباشرة ثم تطفأ النار ويقلب الشـــاي في اتجاه واحـــد ويغطى من ٣-٥ دقائق ، ثم يصب في الفناجين أو الأكواب المفضلة .

٦- يكتسب وعاء إعداد الشاي من الداخل – سواء كان من الفخار أو من الصيني – لونا بنيا مع كثرة استخدامه ، وهذا يضيف إلى النكهة المفضلة للشاي لذلك يجب عدم دعك داخل إبريق الشاي للقضاء على هذا اللون .

الشاي المثلج المنعش

يصنع كما في الشاي الساخن مع مضاعفة كمية الشاي الجاف . ومقدار كوب واحد من الشاي الساخن نحصل على ٣ أكواب تقريبا من الشاي المثلج .

١- يملأ ٤/٣ كأس من كوب زجاجي بمكعبات الثلج ويصب عليها الشاي الساخن .
٢- يضاف السكر وشرائح من الليمون الطازج لإضافة النكهة ، ثم يبرد لبضع دقائق في الثلاجة .
٣- يمكن إعداد الشاي المثلج بالنقع في إناء زجاجي محكم يخصص لذلك بوضع هذا الإناء لمدة ٣ ساعات في الشمس كما يفعل سكان الولايات الجنوبية الأمريكية .

شيكولاتة ساخنة على الطريقة المكسيكية

المقادير : (هذه الكمية تكفي ستة أفراد) ٤ أكواب من لبن حليب (أي ١ كيلو لبن) ٣ عصي من القرفة طول كل واحدة ٨ سم - ٦ ملاعق كبيرة من الشيكولاته الخام غير المحلاة مكسرة إلى قطع صغيرة جداً أو مبشورة - ٣ ملاعق كبيرة سكر .

الطريقة :

١- نضع اللبن مع عصي القرفة في إناء متوسط الحجم ويرفع على نار هادئة مع التقليب من وقت لآخر .
٢- في نفس الوقت نضع قطع الشيكولاته المكسرة أو المبشورة مع السكر في الخلاط الكهربي وتخفق حتى تصبح على شكل بودرة . وإن أردت يمكن الإحتفاظ ببعض الشيكولاته البودرة لتضاف على الوجه عند التقديم .
٣- ترفع درجة حرارة اللبن الحليب والقرفة مع التقليب حتى نصل إلى درجة الغليان ، ثم ترفع القرفة عن اللبن وتشطف بالماء وتترك لتجف .
٤- يضاف ٢ كوب من اللبن الساخن (نصف الكمية) إلى الخليط في الخلاط ويغلق جيداً ويخفق حتى يمتزج ثم يضاف باقي اللبن الحليب ويخفق جيداً حتى تتكون كمية معقول من الرغاوي .
٥- يصب في أكواب ويُجمّل ببودرة الشيكولاته المحتفظ بها من قبل وكذلك بعصى القرفة .

وهنا اختيارات أخرى :

١- يمكنك أن تضيفي إلى مخلوط الشيكولاته والسكر ثلث كوب من اللوز المطحون ويخفق معه في الخلاط .

٢- يمكن إستخدام الشيكولاته المحلاة ، وفي هذه الحالة نضع ملعقة واحدة من السكر .
٣- في حالة عدم توافر الشيكولاته بالمنزل يمكن استخدام من ٣ - ٤ ملاعق كبيرة من الكاكاو بدلاً من الشيكولاته مع إضافة ملعقة صغيرة من الزبد إلى اللبن الحليب الساخن . ولكن الكاكاو لا يفضل كثيراً لأنه يترسب في الأكواب .
٤- يمكن سل عصى القرفة بعد الإستخدام وتترك لتجف جيداً ويحتفظ بها للاستخدام مرة أخرى .

سلاطة الفاكهة

طريقة إعداد الفاكهة :

١- تختار فاكهة الموسم التامة النضج الصلبة السليمة .
٢- تغسل جيداً وتقطع بحجم مناسب للأكل بالملعقة ، فلا تكون صغيرة جداً فتفقد شكلها المميز وطعمها الشهي .
٣- فمثلاً المانجو والتفاح والكمثري والخوخ والمشمش والجوافة (أي الفاكهة التي يتغير لونها سريعاً) تغسل وتجفف من ماء الغسل وتقشر ثم تقطع إلى نصفين وتزال البذور ، والأجزاء الغير صالحة للأكل ، من كل ثمرة بحسب نوعها .
٤- ثم تقطع سريعاً بالحجم المناسب ، ويفضل أن تكون على شكل مكعبات ، ويرش فوقها فوراً عصير الليمون وتقلب وبذلك لا تفقد لونها المميز .
٥- أما الموز فيقطع إلى حلقات ويُرش بعصير الليمون أيضاً . أما الفراولة فيفضل غسلها (بتحضير كمية الماء الكافية لغسلها ثم غمر ثمار الفراولة بالماء ليحفظ الثمار من التقطيع .
٦- كما ينصح بغسلها قبل نزع الكأس الأخضر حرصاً على بقاء الثمار سليمة . ثم يستكمل تحضيرها بنزع المأس الأخضر بسكين حاد .
٧- أما البرتقال واليوسفي والجريب فروت فتقشر وتنزع العروق البيضاء الملتصقة باللب ، ثم تفرق الثمرة إلى فصوصها وتقطع وتنزع منها البذور .

طريقة عمل سلطة الفاكهة :

١- تعد مجموعة من الفاكهة الطازجة (نوعين فأكثر) بطريقة الإعداد السابقة

كما يمكن استخدام الفاكهة المحفوظة ، أو خليط منها .

٢- يراعى عند اختيار أنواع الفاكهة تناسق الألوان والطعم المستحب . فيمكن مثلا استخدام الفراولة والموز والكمثري أو موز ومانجو وخوخ وكرز أو موز وبرتقال وكرز .

٣- توضع جميع الفاكهة بعد إعدادها في طبق كبير ، ثم تغطى بالشراب السكري ، وتثلج إلى ميعاد التقديم ، حيث تقدم في الكؤوس الملائمة ، أو الأطباق البلورية الشفافة العميقة نوعا .

مقدار الشراب السكري وطريقة عمله :

١- كوب ماء مع ثلاث أو أربع ملاعق كبيرة سكر ويرفع على النار حتى يغلي لمدة دقيقتين .

٢- ثم تضاف له ملعقة صغيرة من عصير الليمون ، ويترك ليبرد تماما قبل إضافته إلى الفاكهة .

كوكتيل الفاكهة بالحليب

المقادير : نصف كوب عصير برتقال - ٣ بيضات - نصف كوب عصير عنب - ٣ ملاعق كبيرة سكر - نصف كوب عصير أناناس - نصف ملعقة عصير ليمون - كوب ونصف لبن - نصف ملعقة فانيليا .

الطريقة :

١- يخفق البيض ونضيف له الفانيليا خفقا جيداً ثم نضيف عصير الليمون والسكر والحليب ويخفق الجميع جيداً .

٢- نضيف عصير البرتقال والعنب والأناناس تدريجياً إلى الخليط السابق أثناء خلطه حتى يصبح متجانساً تماماً .

٣- يوضع في الثلاجة لمدة ساعة ويقدم بارداً .

قسم



الايس كريم



تقديم الآيس كريم بطرق مختلفة

(بُمبة الآيس كريم)

المقادير : نصف لتر آيس كريم من كل من فراولة – فانيليا – شيكولاته – فواكه مسكرة بألوان مختلفة وتقطع قطع صغيرة –مقدار من الفراولة أو الكرز .

الطريقة :

١– نستخدم إناء مستدير القاعدة ، متوسط الحجم ، ونغلفه من الداخل بطبقة من آيس كريم الفراولة . ثم يوضع في الفريزر لمدة نصف ساعة .

٢– تضاف إلى الآيس كريم الفانيليا والفواكه المسكرة وتغلف بطبقة أخرى . ثم يملأ وسط الإناء بآيس كريم الشيكولاته ويسوى السطح بالسكين .

٣– يُغطى الإناء ، ويوضع في الفريزر ، وعند الاستخدام يوضع الإناء في إناء آخر به ماء يغلي لمدة دقيقة واحدة حتى يسهل قلبه دون أن يسيح .

٤– يقلب في طبق التقديم ، ويزين بوردات الكريم شانتيه ووحدات الفراولة أو الكرز ، ويقطع حسب الطلب .

٥– يمكن تقديمه مع بيوريه الفراولة أو بدونها .

كعكة الآيس كريم المستديرة

١– تجهز كعكة شيكولاته اسفنجية في قالب دائري مجوف في الوسط .

٢– بعد نضج الكعكة ، تترك لتبرد تماماً ، ويفضل تجهيزها قبل يوم من استخدامها .

٣– تُغطى قاعدة نفس القالب المستخدم وجوانبه بورق بلاستيك ، ثم نعيد الكعكة إلى القالب ، ونقطع الجزء العلوي منها بسكين حاد .

٤- نبدأ في حفر نفق للآيس كريم ، وذلك باقتطاع نحو ٢ سم عمقاً أو أكثر ، حسب ارتفاع الكعكة ، على أن نترك في القاعدة ٢ سم ، وذلك باستخدام ملعقة شاي ، مع ترك سنتيمتر واحد من الجوانب الداخلية والخارجية .
٥- يملأ الوسط المجوف بآيس كريم الفانيليا ثم يغطى بالجزء العلوي من الكعكة .
٦- يُغطى القالب برقاق الألومنيوم أو البلاستيك ويوضع في المجمد لحين الاستخدام .
٧- ترفع الكعكة باحتراس بالاستعانة بالبلاستيك المغلف للقالب .
٨- تسيح ١٠٠ جم شيكولاته مع ملعقة زبد ، ويجمل بها سطح الكعكة وتقدم في الحال.

الكاساتا

المقادير : ٢ كوب كريمة - ٦ بيضات - ١ كوب سكر ناعم - نصف ملعقة فانيليا - كوب فواكه مسكرة وبندق .

الطريقة :

١- يخفق البيض ويضاف له السكر ونصف مقدار الكريمة ويقلب الجميع جيداً ثم يوضع في حمام ماء دافيء ، ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه نوعاً .
٢- ترفع من على النار ويضاف لها بعد أن تبرد باقي الكريمة وتضاف الفانيليا وتقلب جيداً ثم توضع في ماكينة صنع الجيلاتي وتدار حتى تصل إلى نصف مرحلة التجمد .
٣- توضع في قالب الثلج وتترك بالفريزر حتى تصل إلى نصف حالة التجمد وبعد ذلك تضاف لها الفاكهة المسكرة والمكسرات (بندق - لوز) مفروم غليظ ثم تعاد إلى الفريزر حتى يتجمد تماماً .
٤- تقدم في أطباق زجاج ، ومعها شرائح بسكويت .

آيس كريم اقتصادي ولذيذ

المقادير : ٢ كوب لبن حليب - صفار بيضتان ، من نصف إلى ثلاث أرباع كوب سكر - بشر ليمونة - فانيليا - ملعقة كبيرة بودرة كسترد - زلال

بيضتان – ذرة ملح.

الطريقة :

١- يخلط السكر والملح وصفار البيض وملعقة لبن حليب بارد مع بودرة الكاسترد في سلطانية عميقة .

٢- يغلي اللبن الحليب ويصب مع على الخليط السابق مع التقليب بقوة حتى يصير متجانساً .

٣- يرفع الخليط على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يبدأ في الغليان ويغلظ نوعاً، ثم يُبعد عن النار مع مواصلة التحريك بعيداً عن النار حتى تهدأ حرارته قليلاً فيضاف إليه بشر الليمونة والفانيليا .

٤- يخفق بياض البيض بقوة حتى يصبح جامداً ويضاف إلى الخليط ويخلط معه جيداً ولكن بخفة بالملعقة .

٥- يصب في أواني الثلج ويترك حتى يبرد ثم يوضع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل .

٦- يقدم في كؤوس أو أطباق زجاجية ملائمة الشكل ن ويمكن تزيينه ببعض المكسرات أو الفول السوداني المجروش أو بشر قطعة من الشيكولاته أو بقطع من فاكهة الموسم أو بقطع من البسكويت المغطى بالشيكولاته وذلك بغرسها في جانب من طبق الآيس كريم قبل التقديم .

ويمكنك تنويع ألوان الآيس كريم :

١- يمكن تقسيم الكمية قبل صبها في أواني التجميد إلى نصفين أو ثلاثة أقسام بحسب عدد الألوان المطلوبة وإضافة نقطة أو نقطتين من ألوان الطعام إلى الخليط المقسم قبل صبه في أواني الثلج .

٢- مثلاً لون آيس كريم أخضر نضيف نقتان من اللون الأخضر إلى ثلث المقدار الكلي للآيس كريم قبل صبها .

٣- لون أصفر : يضاف نقطتان من اللون الأصفر إلى ثلث المقدار الكلي للآيس كريم قبل صبها بأواني الثلج .

٤- يترك الثلث الأخير كما هو (أبيض) . وبذلك نحصل على تشكيلة من الألوان الثلاثة : الأخضر والأصفر والأبيض وعند التقديم يكون بالكأس قطعة من كل لون مما يعطيه شكلاً جميلاً .

٥- علماً بأن محظور استخدام أي ألوان غير المخصصة للطعام حرصاً على الصحة ، وفي هذه الحالة يمكن الاستغناء عن بند التزيين بالألوان ويكتفي

بالمكسرات أو الفول السوداني .

آيس كريم على قاعدة من الفواكه

يمكننا إستخدام أي نوع من فاكهة الموسم ونفضل الفراولة . تقطع الفراولة إلى شرائح بالطول وترص بطريقة جميلة في طبق التقديم ويوضع فوقها كمية من الآيس كريم بأي طريقة مفضلة عندك في شكل كرات أو شكل هرمي .

آيس كريم بالكيك الإسفنجي

١- نعد كيكة اسفنجية أو كيكة عادية دسمة قليلة السكر (ويمكن شراؤها جاهزة) وتقطع إلى شرائح مربعة حوالي ١٠ سم × ١٠ سم وسمك ٢ سم . ونضع في كل طبق شريحة ونضع فوقها الآيس كريم .

٢- ويمكن أيضاً تبطين طبق الخشاف بمكعبات صغيرة من الكيك ، ترص بشكل جميل. وفوقها نضع " الآيس كريم " .

٣- ثم يجمل الوجه بالشيكولاته المبشورة أو المكسرات، أو الشيكولاته السائلة ، التي تتكون من نصف كوب شيكولاته مبشورة ، تضاف إليها ملعقة صغيرة من الزبد ، وملعقتان كبيرتان من اللبن الحليب ، وتذاب على نار هادئة ، وتترك لتبرد .

٤- ثم يصب جزء منها على سطح " الآيس كريم " . ويمكن أيضاً تجميلها بالمكسرات أو الفول السوداني المجروش أو الزبيب .

آيس كريم بحلقات المارينج

المقادير: زلال أربع بيضات - نصف ملعقة كريم تارتر ويمكن استبداله بذرة ملح مائدة أو بضع قطرات عصير ليمون - كوب سكر - قليل من الفانيليا .

الطريقة:

١- يفرش صاج الفرن بورق زبدة ، ويرسم على الورق ٨ دوائر قطر كل منها

حوالي ١٠ سم ، وتبعد كل واحدة عن الأخرى حوالي ٥ سم .

٢- يخفق زلال البيض باستخدام المضرب الكهربائي مع إضافة كريم التارتر أو ذرة الملح أو قطرات عصير الليمون حتى يصبح مثل الرغاوي ، ثم يضاف السكر بالتدريج (أي حوالي ملء ملعقة مائدة في كل مرة) مع استمرار الخفق ، حتى يصبح الخليط سميكاً ، ثم تضاف الفانيليا .

٣- يصب حوالي نصف كوب من المارينج على كل دائرة وتفرد باستخدام ظهر الملعقة لتغطى كل الدائرة .

٤- يوضع باقي المارينج في كيس به قمع مشرشر ، وتوضع حلقة على حافة كل دائرة بارتفاع حوالي ٣ سم .

٥- يوضع الصاج في فرن درجة حرارته ٢٥٠° ، ويخبز لمدة ساعة تقريبا . ثم يطفأ الفرن دون أن يفتح بعد ذلك ويُترك الفرن مغلقاً لمدة من ٣ إلى ٤ ساعات حتى يجف .

٦- يترك على الصاج بعد خروجه من الفرن حتى يبرد تماماً . ثم يحفظ في إناء مغطى جيداً لحين الاستخدام ويمكن حفظه لمدة خمسة أيام .

٧- توضع كل واحدة في طبق التقديم . ويملأ فراغ الدائرة بالآيس كريم ويقدم .

آيس كريم بالكانتالوب

١- تقطع واحدة من الكانتالوب صغير الحجم إلى نصفين مثل الزجزاج من حروفه .

٢- تنزع البذور باستخدام ملعقة صغيرة ، ويوضع بدلاً منها كمية مناسبة من الآيس كريم ويفضل الفانيليا .

جرانيتا البطيخ أو الشمام

المقادير : ٤ أكواب بيوريه بطيخ أو شمام – كوبان من محلول سكري مكون من نصف كوب – عصير ليمونة متوسطة – كوبان ماء .

الطريقة

١- يقشر البطيخ أو الشمام ، ونتخلص من البذور ، ثم تخفق في المضرب الكهربائي فنحصل على البيوريه .

٢- يغلى المحلول السكري لمدة ٥ دقائق ثم تترك لتبرد .

٣- يضاف البيوريه للمحلول وتخلط المكونات جيداً . ويترك في الفريزر لمدة ٣ ساعات قبل ميعاد التقديم .
٤- يحرك الخليط على نحو متكرر خلال التجميد حتى يصبح الثلج رقيق القوام نصف ذائب .
٥- عند التقديم يجرف الخليط المثلج بملعقة ويقدم في كؤوس .
٦- وإذا أردنا الاحتفاظ بالجرانيتا لحين الاحتياج فتجمد بدون تحريك وقبل ميعاد التقديم بنصف ساعة أو ساعة (حسب درجة التجميد) تترك خارج الفريزر حتى يبدأ الخليط في الذوبان ، ثم يخفق بخفة باستخدام شوكة لكي تنكسر بلورات الماء .

جرانيتا القهوة

المقادير : ٤ ملاعق صغيرة من القهوة سريعة التحضير (نسكافيه) - ٤ أكواب ماء مغلي - ٤ ملاعق كبيرة سكر .

الطريقة :

١- تضاف القهوة إلى الماء المغلي ثم يذاب فيها السكر وتترك لتبرد ثم نتبع نفس خطوات التثليج السابقة .

جرانيتا الشاي

المقادير : ٤ أكواب ماء - ١٥٠ جرام سكر - ليمونة كبيرة - ملعقتان كبيرتان شاي - أو ملعقة كبيرة شاي ناعم مضافاً له حبة أو حبتان هل (حبهان) مطحون .

الطريقة :

١- يضاف السكر وقشر الليمونة إلى الماء ويحرك على النار حتى يغلي لمدة ٥ دقائق. يرفع من على النار ويضاف له أوراق الشاي ، ويترك حوالي ٣٠ دقيقة ، ثم يصفى ويضاف إليه عصير الليمون ويثلج على الطريقة السابقة .
٢- يمكن إضافة فواكه مثل الفراولة أو المشمش أو المانجو حسب توافرها في الأسواق ونتبع نفس طريقة البطيخ والشمام .

آيس كريم المانجو

المقادير : ٢ كوب عصير مانجو – واحد ونصف كوب سكر – ٢ كوب ماء – ملعقة عصير ليمون – نصف ملعقة لون أصفر طبيعي – ١ كوب كريمة .

الطريقة :

١– نقوم بعمل عصير المانجو بالطريقة العادية كما تعرضنا لها في طريقة صنع شراب المانجو .

٢– نضيف عصير المانجو وعصير الليمون واللون الأصفر ويقلب الخليط ويخفق بمضرب سلك .

٣– نخفق الكريمة ونضيفها إلى المزيج السابق ، ويخفق الجميع جيداً ثم يصب في القوالب المخصوص بالفريزر وتترك عدة ساعات حتى تتجمد .

٤– ثم نخرجها من الفريزر ثم يعاد خفقها بمضرب سلك أو بخلاط الكهرباء حتى يصبح هش ويصب مرة أخرى في القوالب ويترك بالفريزر حتى تمام التجمد ثم يقدم بعد ذلك .

آيس كريم بالفراولة

المقادير : كوبان ونصف ماء – كوب سكر – كوبان ونصف فراولة بيوريه – زلال بيضتان .

الطريقة :

١– يضاف السكر إلى الماء في إناء ويرفع على نار متوسطة الحرارة ، ويحرك حتى يذوب السكر ويبدأ في الغليان . يترك على النار يغلي لمدة ١٠ دقائق .

٢– يبعد الإناء عن النار ويترك حتى يبرد .

٣– تنظف الفراولة جيداً وتنزع منها الكاسة الخضراء ثم تخفق بواسطة المضرب الكهربائي بدون إضافة ماء ، فيتكون لدينا بيوريه الفراولة (في حالة عدم وجود خلاط تهرس جيداً بالشوكة ثم تخفق بالمضرب اليدوي) .

٤- يضاف بيوريه الفراولة إلى الماء المغلي بالسكر ويخلط جيداً ويوضع في الفريزر حتى يبدأ في التجمد .
٥- يخفق الخليط بالمضرب اليدوي لمدة دقيقتين حتى تتفكك ذرات الثلج .
٦- يخفق زلال البيض جيداً حتى يصبح مثل الكريمة ، ثم يضاف إلى الخليط المثلج ويقلب بخفة حتى يختفي في الخليط .
٧- يوضع مرة أخرة في الفريزر ويترك حتى يتجمد .
٨- يقدم في كؤوس أو أطباق صغيرة وتستخدم ملعقة الآيس كريم الكروية الشكل الخاصة في غرفه أو بأي شكل تفضلينه .
٩- يمكن استخدام بيوريه التفاح أو المشمش بدلاً من الفراولة .

كعكة ألاسكا

المقادير : كعكة إسفنجية - كيلو آيس كريم - فانيليا - ربع كيلو فراولة أو كرز طازج أو معلب - ميرانج مكون من زلال ثلاث بيضات - ٣ ملاعق ممتلئة سكر .

مقادير الكعكة الإسفنجية : ٤ بيضات - كوب سكر بودرة - كوب دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ملعقة صغيرة فانيليا - ملعقتان كبيرتان ماء ساخن .

طريقة الكعكة الإسفنجية :

١- تجهز صينيتان مستديرتان قطر كل منهما ٢٧ سم تقريباً ، بأن تدهن كل منهما جيداً بالسمن السايح مع التخلص من السمن الزائد .
٣- ثم تبطن بالدقيق بالرش المتساوي مع مراعاة التخلص أيضاً من الدقيق الزائد .
٣- يخفق البيض بالمضرب اليدوي أو الكهربي حتى تتكون رغوة ، ثم يضاف السكر ويخفق جيداً مع البيض حتى يصبح مثل الكريمة . وعند رفع سلك المضرب إلى أعلى (دون تشغيله) مع جزء من الخليط ، يتساقط منه تاركاً علامة ظاهرة على السطح تختفي في ثوان (مدة الخفق اليدوي من ٢٥ - ٤٠ دقيقة ، والخفق الكهربائي من ٥ - ٨ دقائق) ثم تضاف الفانيليا .

٤- يضاف الدقيق مع مسحوق الخبز تدريجياً مع التقليب بخفة بالملعقة ، حتى يتجانس الخليط . ثم يضاف الماء الساخن ويقلب بخفة أيضاً .

٥- يصب الخليط في الصينيتين المجهزتين وتوضعان على الرف العلوي لفرن حار نوعاً (من ٣٥٠° - ٣٧٥°) لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج . ويبدو ذلك بانفصال الكعكة عن جدار الصينية .

٦- تقلب كل من الكعكتين على قاعدة من السلك ، وتترك لتبرد تماماً .

٧- بعد أن تبرد الكعكتان تماماً ، يسخن الفرن لدرجة حرارة ٤٧٥° أي يكون ساخناً جداً .

٨- يعمل الميرانج بأن يخفق زلال البيض حتى يجمد ، ثم يضاف السكر تدريجيا ، ويخفق جيداً حتى يصبح قوامه سميكاً .

٩- تستخدم الكعكة الأكثر سمكاً كقاعدة أما الأخرى فتفرغ بالسكين ، ويترك نحو ٣ سم فقط سمك الدائرة الخارجية ، فتكون لدينا حلقة توضع على الكعكة الصحيحة التي يتم دهنها بقليل من مربي الفراولة قبل أن توضع الكعكة المفرغة فوقها وبذلك تلتصق الكعكتان .

١٠- يملأ الفراغ بالوسط باستخدام الأيس كريم ثم ترص الفاكهة ، ويلاحظ تجفيف الفاكهة جيداً من ماء غسلها قبل الاستخدام .

١١- نضع الميرانج باستخدام الملعقة على كل الوجه بحيث يغطى الأيس كريم سطح الكعكة ثنائية الطبقة وجوانبها تماماً .

١٢- توضع الكعكة في الفرن الساخن جداً لمدة ثلاث دقائق فقط لينضج الميرانج ويحمر قليلاً . وتقدم في الحال .

١٣- أما الدائرة الداخلية من الكعكة العلوية التي لم تستخدم ، فتقسم إلى شريحتين ونضع كمية من الأيس كريم سمك ١ ونصف سم تقريباً على شريحة منها ثم تغطى بالشريحة الأخرى . وتوضع في الفريزر لمدة ساعتين على الأقل أو لحين الإستخدام . وفي هذه الحالة تلف بورق الفويل حتى لا تتأثر برائحة المأكولات المحيطة بها في الفريزر وعند الاستخدام تساوي الأطراف جيداً بسكين حاد ، وتجمل بالكريم شانتيه وتقطع إلى شرائح للتقديم .

فراولة بالكسترد

المقادير : كيلو فراولة – كوبان من اللبن الحليب – ثلث كوب سكر – ٤ صفار بيض – ملعقة فانيليا .

الطريقة :

١- نضع اللبن الحليب في إناء ذي قاعدة سميكة ، ونضع الإناء على نار متوسطة الحرارة حتى يصل اللبن الحليب إلى درجة الغليان (تتكون فقاقيع على سطحه) . يبعد الإناء عن النار ويضاف السكر ويحرك حتى يذوب تماماً ويترك ليبرد قليلا .

٢- يخفق صفار البيض جيداً ويضاف تدريجياً إلى اللبن الحليب المسكر الدافىء ، مع استخدام المضرب السلك في التحريك .

٣- يرفع الخليط على نار هادئة جداً بحيث لا تلمس النار قاعدة الإناء ونستمر في التحريك لمدة ١٠ دقائق بدون توقف .

٤- نختبر نضج الكريمة بأن نضع ملعقة معدنية في الخليط فنلاحظ أن الكريمة تكسوها وعندما نمسح بأصبعنا على ظهر الملعقة يصير مكان الأصبع نظيفاً .

٥- يبعد الإناء عن النار ، وتصب الكستردة بسرعة في إناء نظيف بارد حتى لا يزيد نضجها .

٦- ثم نخفقها لمدة دقيقتين بالمضرب بعد وضعا في الإناء البارد .

٧- تترك في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل الاستخدام .

٨- تغسل الفراولة جيداً وتثلج وترص في كؤوس التقديم ، ويصب فوقها الكستردة المثلجة .

آيس كريم الأناناس

المقادير : ١ كوب أناناس – واحد ونصف فنجان كريمة – ١ فنجان سكر – ملعقة صغيرة ليمون – ١ فنجان ماء.

الطريقة :

١ – يقشر الأناناس ويقطع إلى قطع صغيرة ثم يضاف عصير الليمون ويترك قليلاً ، ثم يذاب السكر في الماء على نار هادئة ويرفع من النار ويترك يبرد .

٢ – يضاف الأناناس إلى محلول السكر ويخلط بالخلاط الكهربائي ويضاف الكريمة ويعاد خفقها مرة أخرى .

٣ – ثم يصب في قوالب الثلج، ويترك بالفريزر حتى يجمد ، ويعاد خفق الآيس كريم مرة ثانية بالخلاط الكهربائي.

٤ – ثم توضع مرة ثانية بالفريزر حتى يتجمد ، ثم يقدم .

آيس كريم الفانيليا

المقادير : ٢ كوب حليب – ملعقة كبيرة نشا أو دقيق – ٢ كوب كريمة – ملعقة صغيرة فانيليا – كوب سكر – صفار ٣ بيضات

الطريقة :

١ – يذاب النشا في قليل من اللبن ثم يرفع على النار ويضاف السكر مع التقليب المستمر حتى تمام الذوبان.

٢ – يضرب صفار البيض ثم يضاف إليه قليل من الحليب ويخفق ثانية ثم يصب في وعاء اللبن المذاب فيه النشا والسكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ قوامه ثم يترك ليبرد.

٣ – ويضاف الفانيليا والكريمة إلى المزيج السابق ويخفق جيداً بالخلاط ثم يصب في قوالب الثلج ويترك في الفريزر حتى يتجمد .

٤ – ويخفق الجيلاتي مرة ثانية حتى يكون ناعماً وهشاً ثم يوضع في وعاء زجاجي ويترك ليتجمد بالفريزر .

آيس كريم القهوة

المقادير : كوب وربع فنجان حليب – ٢ صفار بيض – ١ فنجان سكر – ٢ بياض بيض – ١ فنجان كريمة أو قشدة – ٣ ملعقة مسحوق قهوة – ١ ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقة :

١- يذاب السكر في الحليب على النار ثم يضاف إليه صفار البيض المخفوق مع التقليب حتى يغلظ الخليط قليلاً ، ثم يضاف البن، و الفانيليا مع التقليب حتى تمام الذوبان .

٢- يرفع من النار ويترك ليبرد ، يخفق بياض البيض جيداً حتى يتكثف ثم يضاف إليه الخليط السابق وهو لبن وبن وصفار البيض ، ثم تخفق القشدة أو الكريمة حسب الرغبة وتضاف إلى الخليط السابق

٣- يعاد الخفق بواسطة الخلاط ويصب في قوالب الثلج ويترك بالفريزر عدة ساعات ، ثم يعاد خفقه ويدخل الفريزر ويتجمد ثم يقدم .

جلاس كارمن

المقادير : ١ كوب من آيس كريم الفراولة ، ١ كوب من آيس كريم الفانيليا ، ١ كوب من آيس كريم القهوة .

الطريقة :

١- نحضر قالب مستطيل ويبطن برقائق البسكويت .

٢- ثم يملأ بآيس كريم الفراولة ثم طبقة من آيس كريم القهوة ثم طبقة من آيس كريم الفانيليا ويسوى السطح جيداً .

٣- نتركها في الفريزر مدة ساعتان، ثم تقدم.

طريقة عمل الكاساتا الفرنسية

المقادير : ٢ كوب كريمة - ٦ بيضات - ١ كوب سكر ناعم - نصف ملعقة فانيليا - كوب من فواكه مسكرة مكسرات.

الطريقة :

١- يخفق البيض ويضاف اليه السكر ونصف مقدار الكريمة ويقلب الجميع ثم يوضع في حمام مائي دافىء، ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلظ القوام قليلاً .

٢- ترفع من النار وبعد أن تبرد يضاف لها باقي الكريمة و الفانيليا ويقلب الجميع جيداً ثم توضع في ماكينة صنع الأيس كريم وتترك حتى تصل الى نصف مرحلة التجمد.
٣- ثم توضع في قالب الثلج وتترك بالفريزر حتى تصل إلى نصف حالة التجمد وبعدها نضيف لها الفاكهة المسكرة و المكسرات المفرومة.
٤- ثم تعاد الى الفريزر لتجمد وبعدها تقدم .

سلطة الفواكه

المقادير: ٢ أصبع موز - ربع كيلو أناناس - ٢ ثمرة تفاح - أو كوب من عصير الأناناس - ربع كيلو عنب - ١ كوب شراب سكري .

الطريقة:

١- تغسل الفاكهة وترص في طبق على شكل طبقات شرائح التفاح ثم شرائح الموز.
٢- ثم حبات العنب ، وتسقى بعصير الأناناس أو الشراب السكري .
٣- وتجمل بالزبادي أو بالكريمة وتترك بالثلاجة لمدة ساعة قبل تقديمها .

خشاف المشمش

المقادير: نصف كيلو مشمش - كوب ماء - نصف كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة ماء ورد .

الطريقة:

١- يغسل المشمش جيداً وينزع منه النوى.
٢- ويوضع على النار الماء والسكر ويضاف إليه قطع المشمش ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج ، ثم يرفع من على النار ونتركه ليبرد ثم يضاف إليه القليل من ماء الورد ويصب في الأطباق الخاصة بالخشاف أو في الكاسات ويقدم بارداً .

خشاف البلح الجاف (التمر)

المقادير: كوب تمر – ملعقتان زبيب بناتي – ٢ كوب ماء – ربع كوب سكر – ١ ملعقة ماء ورد .

الطريقة:

١- يغسل التمر و الزبيب جيداً كلٍ على حدة ويغمر التمر في مقدار من الماء ويترك لمدة ١٢ ساعة.

٢– ثم نستخرج التمر من الماء ، ونضيف عليه السكر ويذاب على نار هادئة، ثم نضع عليه التمر و الزبيب ويترك على النار حتى تمام النضج .

٣–يرفع الإناء من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك ليبرد ثم نقـدمه في أطباق الخشاف أو الأطباق الصغيرة الموجودة لديك ويوضع بـالثلاجة لأنه يقدم بارد.

خشاف الفراولة

المقادير: نصف كيلو فراولة – كوب سكر – ٢ كـوب مـاء – كريمـة مضروبـة بالمضرب للتجميل .

الطريقة:

١– يزال أعناق الفراولة وتغسل جيداً ، ثم يغلي المحلول السكري على النار وهو السكر والماء ويضاف إليه ثمار الفراولة.

٢– ثم يترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

٣– ثم يرفع ويترك ليبرد ، ويغرف في أطباق صغيرة والتجميل حسب رغبـتك ويوضع بالثلاجة ويقدم بارد .

آيس كريم بالفراولة

المقادير: ١ / ٢ ك جرام فراولة طازج – ٣ / ٤ ٢ كوب سكر – ٥ كوب كريمة بارده – ١ ملعقة صغيرة فانيليا – ١ ملعقـة كبـيرة عصير ليمون – رشة ملح .

الطريقة :

١- تغسل الفراولة وتزال عروقها ثم توضع فى الخلاط الكهربائى وتخلط .
٢- يضاف السكر الى الحامض والفراولة ويحرك حتى يذوب السكر
٣- تخفق الكريمة الباردة ثم يضاف اليها الفانيليا والملح والفراولة وتحرك جيداً وتصب فى قالب وتوضع القوالب فى الفريزر حتى يجمد الجيلاتين .
٤- تخفق البوظة مرة أخرى حتى تصبـــح مثل الكريمة وتعاد الى الفريزر مرة أخرى لحين تقديمها .



قسم المربات

المربات

مربة الموالح

المقادير: ٤ ثمرات برتقال أبو صرة – جريب فروت – يوسفي – لارنج – ٢ ك سكر – ٢ ليمونة كبيرة .

الطريقة:

١ – تقشر الموالح وتقطع شرائح رقيقة جداً مع استخراج البذور اثناء التقطيع .

٢ – توضع في حلة وتغطى بالماء وتترك حتى تغلي ثم تغير المياه وتغلي للمرة الثانية وتصفى المياه .

٣ – يوضع عليها السكر وتترك بعض الوقت وترفع على النار مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً .

٤ – تغلي المربي ثم يضاف اليها عصير الليمون وعندما تعقد المربى .. تعبأ في برطمانات جافة ونظيفة .

مربى الجوافة

المقادير: ٤ كوب جوافة مجهزة – ٣ كوب سكر – ٢ ملعقة صغيرى عصير ليمون .

طريقة تجهيز الجوافة وعمل المربي:

١ – نختار ثمرات الجوافة الكبيرة الناضجة السليمة (ويفضل أن تكون من النوع البناتي الذي يتوافر في نهاية الموسم ، وتقل فيها كمية البذور) .

٢ – تغسل الجوافة وتجفف جيداً ، ثم تزال الأجزاء السوداء من أطرافها وتقشر بمقشرة الخضروات .

٣ – تقطع إلى أرباع وتزال البذور مع الأجزاء المحيطة بها بواسطة ملعقة

صغيرة ، ويحتفظ بالبذور جانباً مع إضافة بعض قطرات من الليمون إليها .
وهكذا تبقى لدينا الجزء اللحمي الذي يقطع إلى مكعبات صغيرة .

٤- يضاف السكر إلى الجوافة (لكل كوب جوافة مجهزة ٤/ ٣ كوب سكر) في إناء متسع لتلافي فوران الخليط وانسكابه .

٥- يرفع الإناء على نار متوسطة الحرارة (أقرب إلى الهادئة) ويحــرك من آن لآخر حتى يذوب السكر ثم يترك على النار حتى يبدأ لون الخليط في التغير إلى اللون الوردي الفاتح ، يضاف عصير الليمون ويحــرك جيداً حــتى لا يلتصق الخليط بالإناء .

٦- يختبر نضج المربي ، بأن نضع بضع قــطرات على طبــق فإذا احــتفظت بشكلها ولم تتفلطح كان هذا دليلاً على النضج .

٧- يبعد الإناء عن النار ، وتترك المربــى حــتى تهدأ حــرارتها ثم تعبــأ في برطمانات نظيفة معقمة . ويفضل حفظ البرطمانات في الثلاجة .

مربى المشمش

المقادير : كيلو مشمش - ٢ ملعقة عصير ليمون - ٤/ ٣ كيلو سكر بودرة .

الطريقة :

١- يغسل المشمش وينزع منه النوى ويوضع في طبقة من المشمش وطبقــة من السكر وهكذا إلى نهاية مقدار المشمش .

٢- ينشل المشمش ويؤخذ المحلول السكري ويترك على نار هادئة مع التقــليب حتى يذوب السكر ويترك على نار هادئة حتى يغلظ القوام مع نزع الريم .

٣- يضاف المشمش مع التقليب البطيء ثم يضاف عصير الليمون قبــل النضج بحوالي ٣ دقائق ويختبر النضج .

٤- بعد أن يبرد يعبأ في برطمانات محكمة ومعقمة وتحفظ في مكان جاف هاوى

مربى التين

المقادير: كيلو تين – ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون – ٤/٣ سكر بودرة

الطريقة:

١- يغسل التين جيداً ويقشر باحتراس وقد يترك صحيحاً أو يقطع نصفين حسب ما ترغبين .

٢- يوضع في طبقات من التين وطبقة من السكر ويترك لمدة ساعتين .

٣- يوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يذاب السكر وللمحافظة على شكل التين ويتم رفعه من المحلول السكري .

٤- ثم يعاد التين مع عصير الليمون وتغلى لمدة خمس دقائق إلى أن ينضج وعند تمام النضج يوضع في برطمانات محكمة ومعقمة .

٥- يحفظ في الثلاجة لأن التين سريع التلف .

مربى الفراولة

المقادير: ١ كيلو فراولة – ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون – ٤/٣ كيلو سكر بودرة .

الطريقة:

١- تغسل الفراولة جيداً بالماء الجاري وتصفى وتزال الكأس الخضراء من قمتها .

٢- توضع الفراولة مع السكر وتقلب وتترك لمدة ثلاث ساعات .

٣- توضع على نار هادئة مع نزع الريم كلما وجد على وجه الفراولة حتى يذاب السكر وتنشل حبات الفراولة وتترك المحلول السكري على نار هادئة .

٤- نضيف عصير الليمون والفراولة ونتركهم ليغلوا على نار هادئة مع التقليب برفق.

٥- وعند تمام النضج نتركها لتبرد ثم نعبأها في برطمانات محكمة الغطاء ومعقمة ونتركها في مكان جاف جيد التهوية .

مربى الجزر

المقادير: كيلو جزر – ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون – ٤/ ٣ سكر بودرة – كوب ماء – ٢ ملعقة قشر يوسفي – ٣ قرنفلات .

الطريقة:

١- يغسل الجزر ويكحت ويقطع حلقات أو أصابع صغيرة .
٢- يضاف السكر مع الجزر ويقلب ويترك لمدة ٣ ساعات .
٣- يوضع على نار هادئة مع التقليب ونزع الريم من على الوجه كلما ظهر .
٤- يضاف قشر اليوسفي والقرنفل ويترك على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج ويقوى النار لمدة ١٠ دقائق مع التقليب ويضاف عصير الليمون لمدة ٥ دقائق .
٥- ترفع من على النار بعد تمام النضج ثم نتركها تبرد وبعدها تعبأ في برطمانات جافة ومعقمة ومحكمة الغطاء وتحفظ في الثلاجة .

مربى الكريب

المقادير: كوب لبن – ملعقة فانيليا صغيرة – ٢ بيضة – ٣ كوب دقيق ونضيف له ذرة ملح – زيت أو سمن – مربى من اي نوع يفضل لك – ٤/ ٣ سكر بودرة – نوع من فاكهة الموسم ثمرة أو اثنين .

الطريقة:

١- ينخل الدقيق ونضع معه ذرة الملح ونضعه في وعاء للعجن .
٢- نضيف البيض بعد أن نضربه بالمضرب ومعه الفانيليا واللبن ونستمر في التقليب حتى يتكون لدينا عجينة سميكة ونتركها ساعة ونغطيها بفوطة نظيفة .
٣- نضع طاسة على النار ونضع بها ملعقة السمن أو الزيت ونضع جزء من العجينة في الطاسة فسيتكون لدينا قرصاً مثل الأمليت مع التقليب برقة ويقلب القرص على الوجهين ثم ترفع من على النار ثم نكرر هذه العملية إلى

نهاية المقدار .

٤- ومن ناحية الحشو بأي نوع من المربي تفضلي أحشو بها .

٥- ثم نلف القرص طولياً ونضع فيه المربـي ونلفها طولياً وتوضع في طبـق التقديم وترش بالسكر البودرة .

٦- يجمل الوجه بالفاكهة التي هى من نوع المربي حتى يكون عندك هرموني في الطعم .

مربى قشر البطيخ

المقادير : ٣/ ٤ كيلو قشر بطيخ - ماء - ٣ فناجين سكر - ملعقة عصير ليمون - ملعقة صغيرة حبهان أو قطعتان صغيرتان من خشـب القـرفة مع شريحة من قشر الليمون الرقيق .

الطريقة :

١- يجهز قشر البطيخ بتقشيره والتخلص من الطبقة الجلفة الخضراء وإزالة كل آثار الجزء الأحمر .

٢- تُقطع الطبقة البيضاء الصلبة إلى مكعبات ، طول ضلع كل مكعب ٢ سـم ، فنحصل على ٤ فناجين تقريباً من القشور .

٣- توضع في إناء ، وتغمر بالماء وترفع على النار حتى تغلى . ثم تُهدأ الحرارة ، وتترك لتغلي لمدة ساعة حتى تصبـح لينة ونصف شـفافة ، ثم تصفى في الماء .

٤- نضع ملىء فنجانين من ماء مع السـكر وعصير الليمون ، وترفع على النار حتى تغلي ، ثم تضاف القشور المصفاة . وعندما يبدأ الغليان من جديد تترك لتغلي لمدة ١٥ دقيقة .

٥- تطحن بذور الحبهان وتضاف للمربى وتترك لتغلي لمدة دقيقة واحدة .

٦- في حالة استخدام القرفة وقشر الليمون ، يضاف إلى السكر والماء حتى تكون فترة غليانه أطول .

٧- يرفع الإناء من على النار ويغطى ويترك لمدة ١٢ ساعة .

٨- ترفع المربى مرة أخرى على النار حتى تبـدأ في الغليان وتترك لتغلي على نار متوسطة - بدون غطاء - من ١٥ - ٢٠ دقيقة ، أو حتى يصبح سـمكها

مناسباً ، ونختبر نضجها .

٩- توضع في برطمانات زجاجية جافة معقمة ، وتترك حتى تبرد ثم تغلق بإحكام.

مربى القرع العسلي

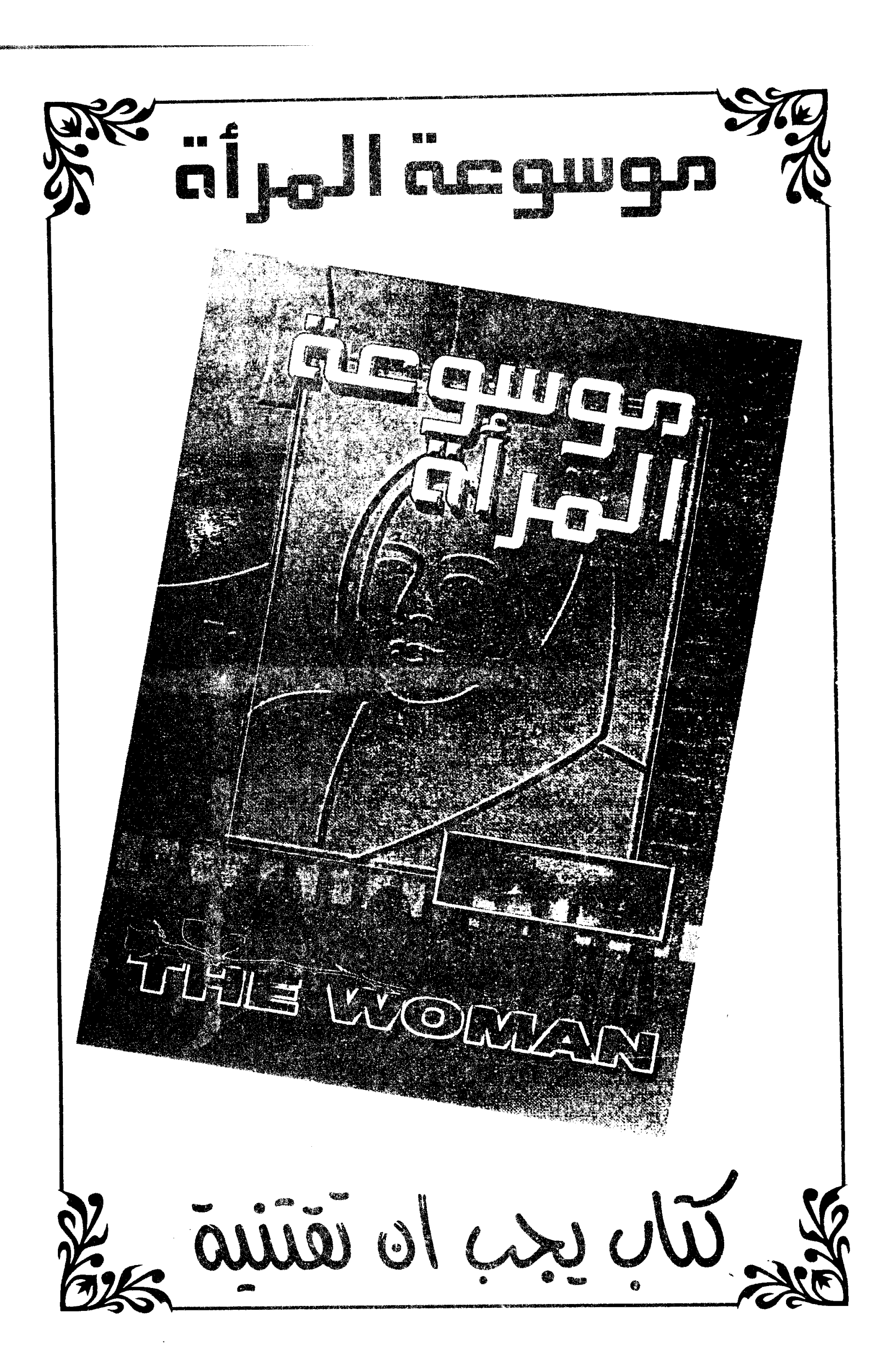
المقادير : كيلو قرع عسلي نظيف ومقشر ومقطع إلى مكعبات ٢ × ٢ سم – كيلو سكر – بشر ليمونة – ملعقتان عصير ليمون – أوقيتين من عيدان القرفة .

الطريقة :

١- يوضع القرع والسكر في إناء من الزجاج أو البلاستيك ، على طبقات بالتبادل ، على أن تكون الطبقة الأخيرة من السكر ، ويترك مكشوفاً من ٦ – ١٢ ساعة .

٢- يوضع خليط السكر والقرع في إناء الطهي ، ويضاف إليه بشر الليمونة وعيدان القرفة ، ويرفع على نار متوسطة الحرارة حتى يغلي ، ويبدأ في تشرب ماءه .

٤- يضاف عصير الليمون في منتصف مدة النضج . وتترك المربى على النار مع التقليب من وقت لآخر حتى يصبح قوام السائل مثل قوام عسل النحل .



موسوعة المرأة
موسوعة المرأة
THE WOMAN
كتاب يجب ان تقتنية

قسم الحلويات



الحلويات

يسمى الكيك عادة باسم الأصناف التى تضاف له (الشيكولاته - الليمون - الفواكه المسكرة - فواكه طازجة - مكسرات ... الخ)

وتشكل عجينة الكيك بأشكال مختلفة على حسب شكل الصوانى المستخدمة أو القوالب)

وتستعمل المساحيق الفوارة أو البيض المخفوق جيداً أو خميرة البيرة فى رفع العجين . وفى هذا المجال سأذكر لك أصناف مختلفة من الكيك يمكنك بسهولة ويسر عملها فى منزلك دون حاجة لشرائها جاهزة من الأسواق .

الكيك الاقتصادى

المقادير : ٣ كوب دقيق أبيض - ٣ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - نصف كوب سمن - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ١ كوب لبن - ٥ر١ كوب سكر بودرة - ٥ بيضة.

الطريقة :

١- يفصل بياض البيض ويخفق بالمضرب حتى يجمد تماماً (يجب أن يكون الاناء جافاً وكذلك المضرب المستعمل) .
٢- يخلط صفار البيض والسمن والسكر جيداً - تضاف الفانيليا .
٣- ينخل الدقيق والبيكنج بودر ثم يضاف (الدقيق) الى خليط صفار البيض والسمن والسكر وذلك بالتبادل مع اللبن حتى تتجانس جميع المقادير ويكون المزيج الناتج قابلاً للصب .
٤- يضاف بياض البيض (السابق خفقه حتى يجمد) الى الخليط السابق مع التقليب بخفة .
٥- تدهن صينية أو قالب مستطيل بالسمن ويرش بالدقيق ويصب به الخليط حتى يصل الى ثلاث ارباع الصينية أو القالب .

٦- يخبز فى فرن حار نوعاً حتى ترتفع العجينة ثم تهدأ الحرارة حتى ينضج
٧- يقلب على منخل سلك بعيداً عن التيارات الهوائية .

كيك الشيكولاته

المقادير ٢ كوب دقيق - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ثلث كوب شيكولاته بودر - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ١ كوب سكر بودرة - نصف كوب سمن - ٥ بيضة - قليل من اللبن إذا احتاج الامر .

الطريقة

١- ينخل الدقيق والبيكنج بودر والشيكولاته .
٢- تدعك السمن مع السكر جيداً .
٣- يرب البيض وتضاف الفانيليا ثم يضاف مزيج السمن والسكر مع الخفق جيداً .
٤- يضاف مخلوط الدقيق الى الخليط السابق (البيض والسكر والسمن) قليلاً قليلاً مع التقليب بخفة - وقد يضاف اللبن إذا احتاج الامر (حتى تتكون عجينة تعمل شكل المنقار عند صبها من ملعقة)
٥- يدهن قالب مستطيل بالسمن جيداً ويرش بالدقيق ويصب به الخليط حتى يصل الى ثلثى القالب فقط .
٦- تخبز فى فرن حار نوعاً حتى ترتفع ثم تهدأ درجة الحرارة حتى تنضج .
٧- تقلب بعد أن تبرد قليلاً على منخل سلك .

كيكة بالتمر والبهارات

المقادير : كوب تمر مفروم منقوع فى كوب ماء مغلى - كوب ونصف كوب دقيق - ملعقة ونصف ملعقة صغيرة "بيكنج بودر" - ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب - ربع ملعقة صغيرة ملح - ٣ ملاعق كبيرة زبد - كوب سكر - بيضة مخفوقة - كوب زبيب - كوب جوز مفروم .

الطريقة :

١- ينقع التمر ويترك جانباً ، ثم ينخل الدقيق مع التوابل .
٢- يخفق الزبد مع السكر وتضاف البيضة حتى يصبح المزيج لينا ولزجا - ثم يضاف خليط الدقيق على ٣ دفعات مع إضافة جزء من التمر بعد كل اضافة للدقيق .
٣- يضاف الجوز والزبيب ويقلب الخليط جيداً ثم يصب فى قالب خبز مستطيل ومدهون بقليل من الزيت .
٤- يخبز القالب فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة

كيك التفاح

المقادير : ٢ كوب دقيق أبيض + ذرة ملح - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ١ كوب سكر بودرة - فانيليا - ثلاث أرباع كوب سمن - ٥ بيضة .

للتجميل : ٢ تفاحة متوسطة الحجم - ٢ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش - ١ ملعقة كبيرة من .

الطريقة :

١- تدهن صينية مستديرة بملعقة السمن ثم يرش السكر السنترفيش بحيث يغطى قاع الصينية تماماً - يقشر التفاح ويقطع بشكل فصوص البرتقال ويرص بانتظام فوق السكر السنترفيش .
٢- ينخل الدقيق والبيكنج بودر وذرة ملح .
٣- يرب السمن ثم يضاف السكر البودرة الى السمن والسكر ويستمر فى الخفق

٤- يضاف الدقيق قليلاً قليلاً الى الخليط السابق مع التقليب بخفة حتى تتكون عجينة هشة سهلة الصب .
٥- تصب العجينة باحتراس فى الصينية السابق اعدادها لكى لا يتغير وضع قطع التفاح وبحيث تملأ العجينة ثلاث أرباع الصينية فقط .
٦- تخبز فى فرن حار حتى تنضج ، ثم تقلب على طبق التقديم وهى ساخنة .

كيك التفاح بطريقة أخرى

المقادير : ٢ كوب دقيق ابيض - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ١ كوب زبادى - ٢ ملعقة كبيرة سمن - ٣-٤ بيضة - ٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة .

مقادير الشراب : ثلاث أرباع كوب سكر - ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون - نصف كوب ماء - فانيليا .

الطريقة :

١- يتم تجهيز الشراب كالآتى :

١- يوضع السكر فى الماء ويوضع على النار حتى يذوب السكر .

٢- يضاف عصير الليمون وينزع الريم .

٣- يرفع مباشرة من على النار بمجرد الغليان ويترك ليبرد ثم تضاف الفانيليا .

٣- يرب السمن مع السكر مع الزبادة جيداً .

٤- يرب البيض جيداً .

٥- ينخل الدقيق مع البيكنج بودر .

٦- يضاف الدقيق بالتبادل مع البيض المربوب الى خليط السمن والسكر والزبادى حتى تتكون عجينة متوسطة الليونة .

٧- تدهن صينية بالسمن وترش بالدقيق ويصب بها العجينة بحيث يملأ ثلثى الصينية فقط .

٨- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج

٩- يسقى الكيك وهو ساخن بالشراب البارد (فور اخراج الصينية من الفرن) مع تخريم الجوانب بالشوكة لكى يتخلل الشراب الكيك .

١٠- عندما تهدأ درجة حرارتها تقلب فى طبق بللور وتقدم .

كيك الذرة الاقتصادى

المقادير : ٤ كوب دقيق قمح - ٣ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ٤ كوب دقيق ذرة - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ١ كوب سمن + ١ كوب زيت - ٥ر٢

كوب سكر ناعم - ١ كوب لبن أو زبادى - ٥ بيضة .

الطريقة :

١- يرب السمن والزيت معاً .
٢- يضاف السكر ويخفقوا جيداً .
٣- يرب البيض وتضاف له الفانيليا
٤- يضاف البيض المربوب الى خليط السمن والزيت والسكر ويقلب الخليط جيداً ثم يضاف اللبن أو الزبادى ويقلب الخليط مع الخفق .
٥- ينخل دقيق القمح مع البيكنج بودر ثم يضاف دقيق الذرة ويخلط جيداً .
٦- يضاف خليط الدقيق الى خليط (السمن والزيت والسكر والبيض واللبن) قليلاً قليلاً مع التقليب بخفة .
٧- يدهن صاج مستطيل (حجمه ٤٠سم × ٣٠سم) بالسمن جيداً .
٨- تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج
٩- تترك لتبرد ثم تقطع الى مربعات وتقدم .

الكاروتى ـ كعكة الجزر النيوزيلندية

المقادير : ٣ بيضات - ٢ ملعقة فانيليا - ٣/٤ كوب سمن - ٢ كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح - ٣ كوب جزر مبشور - ١ كوب جوز هند مبشور - ٢ كوب دقيق - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ٢ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم - ٢ ملعقة صغيرة قرفة - ٤ / ٣ كوب عصير تفاح .

الطريقة :

١- ضعى البيض والسمن والسكر والفانيليا والملح فى سلطانية كبيرة ثم إضربى هذه المكونات بمضرب البيض حتى يمتزجوا تماماً ثم أضيفى الجزر المبشور .
٢- ضعى كل المكونات الجافة معاً ، ثم صبيهم فوق الخليط السابق ثم صبى عصير التفاح مع التقليب المستمر (لو لاحظتى أن الخليط خفيف يمكن الإستغناء عن الملعقتين الأخيرتين من عصير التفاح)

٣- يغطى طبق فرن بورق الزبدة ثم يصب فيه الخليط ثم يزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة خمسة وأربعون دقيقة وبعد إخراجه يغطى بطبقة من حلوى الليمون مع قشر البرتقال المبشور (حسب الرغبة) .

كنافة بالمهلبية

المقادير : نصف كيلو كنافة - ١ كوب لبن - نصف ملعقة كبيرة نشا - كوب سمن - مقدار من شراب الحلوى الشرقية .

عمل المهلبية للحشو :

- يفكك النشا فى قليل من الماء البرد .
- يضاف اللبن المغلى الى النشا ويقلب ثم يرفع على النار مع التقليب الجيد حتى يغلظ قوامه ويترك يغلى لبضعة دقائق .
- يبرد ويضاف اليه القشدة حسب الرغبة .

الطريقة :

١- تدهن الصينية بالسمن السائح .
٢- تقطع الكنافة باليد قطعاً صـ ـة وترش بقليل من السمن المقدوح .
٣- توضع كمية الكنافة فى الصينية المدهونة ويضغط عليها جيداً .
٤- توضع الكريمة (المهلبية للحشو) فوق نصف الكنافة ثم يوضع النصف الاخر ويضغط عليها أيضاً ثم ترش بباقى السمن على السطح .
٥- توضع فى فرن حار حتى يحمر الوجه ثم تقلب على الوجه الآخر وتدخل الفرن مرة ثانية حتى يحمر الوجه الآخر ، ثم تسقى بالشراب البارد بمجرد خروجها من الفرن وتقطع وتقدم .

البغاشة

المقادير : ٤ ملاعق كبيرة دقيق - ١ ملعقة كبيرة سمن - ١ بيضة - فانيليا - ماء للعجن (حسب سمك العجينة) - ذرة ملح - مقدار من الشراب السكرى.

الطريقة :

١- ينخل الدقيق وتعمل حفرة في وسطه توضع بها البيضة والفانيليا وأيضا قليل من الماء المذاب فيه الملح ، وتعجن (بواسطة إضافة الماء تدريجيا) حتى تصبح عجينة متوسطة الليونة .

٢- تقطع العجينة ٤ قطع متساوية ... كل قطعة بالنشابة إلى سمك رقيق جداً

٢- ترش ثلاثة من المستديرات بالسمن وتوزع على سطح المستديرات بظهر ملعقة وتترك حتى يتجمد السمن .

٤- توضع المستديرات المفروده الأربعة فوق بعضها بحيث يكون المستدير غير المدهون على السطح ، ثم تفرد ليتكون منها مستدير واحد إلى سمك ٢ مم .

٥- تقطع على شكل معينات أو مستديرات .

٦- تحمر فى سمن مقدوح تحميراً غزيراً حتى يصفر لونها وتنضج .

٧- ترفع القطع المحمرة بمقصوصة لتصفية السمن .

٨- تسقى القطع بالشراب البارد .

٩- تصفى من الشراب وترص فى طبق التقديم على شكل هرمى .

تورتة الكراميل بالبندق

المقادير : ١٨٥ جرام زبدة غير مملحة - ٣ / ٤ فنجان سكر بنى - ٦ بيضة - ١٨٥ جرام شيكولاته غامقة سائلة - ١ / ٢ فنجان بندق - ٣٠٠ مل كريمة كثيفه (كريمة الشكولاته البيضاء) - ١ /٣ فنجان كريمة - ٢٠٠ جرام شيكولاته بيضاء .

الطريقة :

١- ادهنى صينية ٢٣ سم وبطنيها بالورق ثم ادهنى الورق .

٢- امزجى الزبدة والسكر فى وعاء صغير واخفقيهما بالمضرب الكهربائى حتى تصبح كريمه ثم أخفقى صفار البيض حتى يمتزج جيداً .

٣- انقلى الخليط الى وعاء كبير وقلبيه مع الشيكولاته ثم البندق

٤- اخفقي بياض البيض في إناء متوسط بالمضرب الكهربائي ثم اضيفي اليه خليط الشيكولاته على عجينتين

٥- ضعي الخليط داخل الصينية وضعيه في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة ثم اخفضي الحرارة تدريجياً واستمري في الخبز ٤٥ دقيقة أخرى ثم اتركيه ليبرد .

٦- افرشي الشيكولاته البيضاء ، والكريمة على السطح .

٧- اضربي الكريمة حتى تصبح ناعمة ثم افرشيها على قمة الكعكة .

فطيرة المارينجو بالشيكولاته

المقادير : ١ فطيرة محلاه نصف متماسكة - ٦ ملعقة كبيرة دقيق ذرة - ٢٠٠ جرام شيكولاته ذائبة - ١ فنجان سكر كاستر - ٩٠٠ مل لبن - ١ / ٤ فنجان زبده - ٦ صفار بيض - قليل من الفانيليا .

وعن تحضير المارينجو : ١ ملعقة كبيرة جيلاتين - ٢ ملعقة كبيرة ماء - ٣ بياض بيض - ١ / ٣ فنجان سكر كاستر .

الطريقة :

١- سخني الفرن الى ٢٠٠ درجة م .

٢- جهزي وعاء فطيرة ٢٣ سم ثم ادخليه الفرن واتركيه ليبرد .

٣- اذيبي الشيكولاته في وعاء فوق ماء يغلي .

٤- اذيبي الجيلاتين في ماء .

٥- اخلطي الدقيق ومسحوق الكاكاو والسكر سوياً .

٦- اضيفي اللبن الى الخليط بالتدريج .

٧- اضيفي الشيكولاته الذائبة والجيلاتين السائل ثم اعيدي الخليط الى القدر وضعيه على نار هادئة مع التقليب حتى يتماسك .

٨- أرفعي الإناء من فوق النار ثم قلبي به الزبدة وصفار البيض مع الفانيليا ثم اتركيه ليبرد .

٩- صبي الخليط داخل إناء الفطيرة وضعيه بالثلاجة حتى يبرد .

١٠- اخفقي بياض البيض في اناء حتى يتماسك ثم اضيفي السكر بالتدريج ،

انقلى المارينجو بالملعقة فوق الشيكولاته ثم اخبزيه لمدة ١٥ دقيقة حتى يصبح المارينجو ناضج وسطحه هش ولونه ذهبى .

١١- اذا أصبح المارينجو بنى اللون بسرعة افتحى باب الفرن ببطىء لمدة دقيقة وقللى درجة الحرارة الى ١٨٠ درجة م .

السويسرول

المقادير : ١ ونصف كوب دقيق - ١ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ١ كوب سكر بودرة - ١ ملعقة صغيرة فانيليا - ٥ بيضات .

للحشو والتجميل : مربى - كريم شانتيه - حلوى زبد - سكر بودرة - شيكولاته فارماسيل .

الطريقة :

١- يدهن صاج مستطيل حوالى (٣٠ سم × ٢٠ سم) بالسمن ثم يبطن بورق الزبدة ثم يدهن (ورق الزبدة) بالسمن ويرش بالدقيق

٢- يوقد الفرن ليكون متوسط الحرارة - ثم ترفع درجة حرارة الفرن عند خبز السويسرول .

٣- يوضع البيض فى سلطانية ويضرب بالمضرب مع اضافة السكر قليلاً قليلاً - ويستمر فى الضرب حتى يصبح الخليط سميكاً (وذلك إذا رفع المضرب الى أعلى يترك الخليط على هيئة شريط عريض لا يختفى بسرعة) ثم تضاف الفانيليا .

٤- ينخل الدقيق والبيكنج بودر ثم يضاف الى خليط البيض والسكر قليلاً قليلاً ويكون التقليب بخفة بواسطة سكين عريضاً بدءاً من الاجناب فالوسط ثم الى أعلى .

٥- تصب العجينة فى الصاج المعد بحيث تغطى كل الصاج .

٦- تخبز فى فرن حار نوعاً لمدة (١٠) دقائق : (١٥) خمسة عشر دقيقة .

٧- تفرش ورقة زبدة على منضدة وترش بالسكر البودرة .

٨- يقلب الصاج على الورق فور خروجه من الفرن .

٩- يترك الصاج حتى يبرد تماماً ثم يرفع من على السويسرول وتقطع الجوانب

الجافة بسرعة بعد نزع الورق .

١٠- تفرد المربى فوق السويسرول بسكين عريض مع ترك حوالى ٢ سـم من الجوانب بدون مربى .

١١- تلف بخفة على شكل اسطوانة من جهة الجانب الاطول من المستطيل (٣٠سم) مع ملاحظة جعل اللفة الاولى صغيرة قدر المستطاع ثم يستمر فى ذلك - تلف وهى على هيئة الاسطوانة فى ورق الزبدة السابق وجودها وتترك حتى تبرد تماماً.

طريقة تقديم السويسرول : يقدم إما بعد تقطيعه حلقات ويسمى جاتوه السويسرول أو يغطى بأنى نوع من أنواع التغطية مثل - الكريم شانتيه - حلوى الزبد - حلوى الشيكولاته ويسمى فى هذه الحالة (تورت السويسرول) .

سويسرول بالجيلي

المقادير : ٤ صفار بيض - ٣/ ١ كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة فانيليا - زلال أربع بيضات - نصف كوب سكر - نصف فنجان دقيق - ملعقة صغيرة من بيكنج بودر - ربع ملعقة صغيرة ملح - باكو جيلي .

الطريقة :

١- في إناء صغير ، يخفق صفار البيض بالمضرب لمدة حوالي ٥ دقائق حتى يصبح قوامه غليظاً ، ثم يضاف له بالتدريج ٣/ ١ كوب سكر مع الاستمرار في الخفق حتى يذوب السكر . وتضاف الفانيليا وتخلط جيداً .

٢- يغسل المخفق للتخلص من آثار صفار البيض .

٣- وفي إناء آخر كبير نوعاً ، يُخفق زلال البيض لمدة دقيقة ثم يضاف نصف كوب السكر بالتدريج ، مع استمرار الخفق حتى يغلظ القوام .

٤- يُضاف خليط الصفار إلى خليط الزلال ويُخلطا معاً باستخدام ملعقة من البلاستيك بالتحريك من أعلى إلى أسفل ، ثم تحريك الجوانب .

٥- يضاف الدقيق المضاف له البيكنج بودر والملح بالتدريج إلى خليط البيض والسكر ويقلب بخفة حتى يختفى الدقيق .

٦- يُجهز صاج فرن ٤٠ × ٢٥ سم تقريباً ويدهن جيداً بالسمن ، ثم يرش بالدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد .
٧- يخبز في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥°) من ١٢ - ١٥ دقيقة ، ويراعى عدم زيادة النضج حتى يسهل لف الكيكة .
٨- تُفصل الجوانب عن الصاج باستخدام السكين ، وتقلب على فوطة نظيفة مرشوشة جيداً بالسكر الناعم .
٩- نبدأ في لف الكيكة والفوطة معاً بدءاً من الطرف الأصغر (حوالي ٢٥ سم) ، ثم تترك لتبرد .
١٠- تُفرد الكيكة ويفرش السطح بالجيلي الغليظ نوعاً - الذي يستخدم فيه كوب واحد ونصف من الماء بدلاً من كوبين - ثم تُلف مرة أخرى بدون الفوطة .
١١- تغلف بورق الزبد أو الورق المفضض وتوضع في الفريزر العادي الخاص بالفريزر لحين الإستخدام حتى يمكن تقطيعها إلى شرائح سمك ٢ سم تقريباً .
١٢- يمكن استخدام البودنج أو الآيس كريم بدلاً من الجيلي .

جاتوه السويسرول

المقادير : زلال ٧ بيضات كبيرة - ربع كوب سكر ناعم - صفار ٧ بيضات - كوب سكر ناعم منخول - ١ وربع كوب دقيق منخول - ملعقة فانيليا .
مقادير الحشو : ٢ كوب لبن حليب - ١ كوب سكر - ثلث كوب بودرة كاستر - ٢ بيضة .

الطريقة :

١- يخفق صفار البيض مع كوب السكر ، حتى يفتح لونه ويغلظ قوامه .
٢- يخفق زلال البيض بمخفق يدوي أو كهربي ، ويضاف إليه ذرة ملح مع الاستمرار في الخفق حتى يعطي رغوة كبيرة . ثم يضاف ربع كوب سكر مع استمرار الخفق حتى تتكون لدينا رغوة بيضاء جامدة .
٣- نضع نصف كمية الزلال المخفوق على الصفار تدريجياً ، مع التقليب بخفة باليد الأخرى من أسفل إلى اعلى باستخدام مقصوص أو ملعقة مسطحة

عريضة ، على أن نخرج إلى أعلى بسن الملعقة حتى لا يتسرب الهواء .

٤- يدهن صاج ٦٠ × ٤٠ سم أو صاجان كل منهما ٣٠ × ٤٠ سم بارتفاع ١ سم ثم يبطن بورق زبد ويدهن جيداً .

٥- يصب العجين في الصاج ويفرد .

٦- يخبز في فرن حار ٢٢٠° م من ٥ - ٦ دقائق حتى يصبح ذهبي اللون .

طريقة عمل كريمة الحشو :

٧- يرفع الحليب على النار حتى يغلي .

٨- يقلب السكر جيداً مع البيض حتى يذوب تقريبا ثم يضاف الكاستر ويقلب .

٩- يرفع الحليب المغلي من على النار ، ويصب على الخليط (البيض والسكر والكاستر) ويقلب جيداً ثم يرفع مرة أخرى على النار ، ويقلب باستمرار حتى يغلظ قوامه ويبدأ في الغليان .

١٠- يرفع الخليط من على النار ويصب في صينية ، ويدهن سطحه دهناً خفيفاً جداً بالزبد (حتى لا تتكون قشرة) ويترك ليبرد .

١١- تفرد ورقة فويل في حجم الكيكة وتوضع عليها الكيكة مقلوبة وبـ[illegible]ـدة وتقطع الأطراف بالسكين ، ثم تبلل بشراب سكري خفيف باستخدام الفرشاة

١٢- تفرد ٢/ ٣ كمية الكريمة على السطح وتلف بحرص من الناحية القصيرة مع الضغط بخفة وبمساعدة ورق الفويل في البداية ، ثم باستخدام اليدين فقط .

١٣- يضاف إلى الثلث الباقي من الكريمة ٢ - ٣ ملاعق شيكولاته سايحة ، وتخلط جيداً ويجمل بها الوجه بتشكيلها مثل جزع شجرة مثلاً أو يغطى بها سطح السويسرول وترش بقطع الشيكولاته المبشورة .

بوريك بالعجوة

المقادير : ٢ كوب دقيق + ذرة ملح - ٣ بيضة (مع حجز نصف مقدار بيضة لدهان الوجه) - نصف كوب لبن دافيء - ٢ ملعقة كبيرة سمن سائح - ١ ملعقة كبيرة سمسم - قطعة خميرة بحجم ٢سم مكعب + ملعقة كبيرة سكر - قليل من الفانيليا .

الحشو : نصف كيلو عجوة منزوعة النوى - ١ ملعقة كبيرة سمسم - ١ ملعقة

كبيرة سمن .

الطريقة :

١ – تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ثم يضاف اليها اللبن الدافىء

٢ – ينخل الدقيق وذرة الملح ثم تصب فى وسطه خليط الخميرة ويغطى بقليل من الدقيق ويترك فى مكان دافىء بعد تغطيته لمدة نصف ساعة (لكى تتكاثر الخميرة).

٣ – يضاف السمن السائح الدافىء والبيض الى الدقيق ويعجن الخليط جيداً مع إضافة قليل من اللبن الدافىء إذا لزم الأمر حتى تصير عجينة متماسكة وتلت جيداً حتى لا تترك أثر باليد .

٤ – تغطى العجينة وتترك لتخمر فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها .

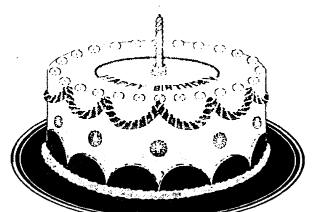
٥ – تلت العجينة جيداً ثم تفرد بالنشابة وتقطع دوائر .

٦ – تبلل الأطراف بالماء ويوضع فى وسط كل دائرة مقدار من الحشو (يجهز بدعك البلح المنزوع النوى بالسمن ويضاف السمسم المحمص وتقلب جيداً) ثم تثنى حتى تشكل نصف دائرة ويضغط على الأطراف جيداً .

٧ – يدهن الوجه بالبيض المضاف إليه الفانيليا ويرش بالسمسم ويترك ليخمر حتى يتضاعف الحجم تقريباً .

٨ – تخبز فى فرن حار .

تورتة الخطوبة



أولاً طريقة عمل الكيك الخاصة بها

المقادير : ٥ بيضات – كوب سكر بودرة – كوب دقيق – ٣ ملاعق زيت – ملعقة بيكنج بودر – فانيليا – ٤ ملاعق ماء مغلي – كوب حلوى زبد .

ومقادير حلوى الزبد كالآتي : ربع كوب زبد – كوب سكر بودرة – ملعقة فانيليا – بيضتان .

الطريقة :

١- يقلب صفار البيض و السكر و الدقيق المضاف له البيكنج بودر و الزيت و الماء المغلي و الفانيليا حتى يمتزج الجميع جيداً .

٢- ثم يخفق صفار البيض جيداً ويضرب بمضرب الكهرباء حتى يتجمد الخليط السابق مع بياض البيض .

٣- صبي العجين في صنية وضعيها في فرن متوسط الحرارة ، إلى أن تنضج وبعدها أتركيها لتبرد .

وطريقة عمل حلوى الزبد فهى كالآتي :

١- يخفق البيض بالمضرب جيداً ، ثم أضيفي السكر واستمري في الخفق إلى أن يغلظ القوام .

٢- ثم يضاف الفانيليا ويدعك الزبد جيداً ويضاف إلى الخليط السابق .

٣- ثم شقي الكيك نصفين بالعرض واحشيها بحلوى الزبد وغطيها بالنصف الثاني وادهني السطح بقليل من المربى وجملي السطح بالكمبوت أو الفندان

البسيسة

المقادير : ١ ك دقيق ذرة – ٣ بيضات – كوب كبير سكر بودرة – ملعقة كبيرة بيكنج بودر – كوب زيت ذرة.

الطريقة :

١- يضاف الزيت إلى السكر ويقلب الأثنان جيداً ، ثم يضرب البيض ثم يضاف إلى الخليط السكر والزيت ويمزج الكل معاً .

٢- ثم يضاف البيكنج بودر إلى الدقيق ، ثم يخلطوا معاً ، ويضاف إلى الخليط السابق إلى أن يصبح عجينة لينة .

٣- تخبز في صنية عادية ، وتدخل فرن متوسط الحرارة وعند النضج يحمر السطح وعندئذ نخرجها من الفرن ونترك إلى أن تبرد وتقدم مع الشاي أو العصائر .

الفطير المشلتت

المقادير : كيلو دقيق – ذرة ملح – كيلو سمن مقدوم .

الطريقة :

١– نحضر الدقيق ونضيف عليه ذرة الملح ثم ينخل الأثنان، ويعجن الدقيق بالماء ليكون لدينا عجينة متوسطة الليونة ونترك العجينة لتستريح .

٢– ثم تقطع العجينة قطع صغيرة وتؤخذ قطعة من العجين وتفرد على الرخامة بالنشابة مع رش السمن المقدوح ليساعد على الفرد حتى تصل يصل سمك العجينة سمك طبقة الجلاش في رقرقتها ويرش بالسمن المقدوح .

٣– ثم تطبق العجينة بشكل مستطيل أو دائري حسب الرغبة ثم يضغط عليها براحة اليد حتى تفرد ويصبح سمكها نصف سم تقريباً .

٤– وتزج في الفرن إلى أن يحمر الوجه تقلب العجين على الوجه الأخر ليحمر الوجهان ثم تقدم .

البسبوسة

المقادير : نصف كيلو سميط بسبوسة – ٢ ملعقة كبيرة سمن مقدوح – كوب زبادي – بيضة واحدة – ملعقة صغيرة بيكنج بودر – ملعقة صغيرة فانيليا .

الطريقة :

١– نحضر السميط ونضيف عليه البيكنج بودر والفانيليا والسمن المقدوح .

٢– ثم يفرك جيداً حتى يتشرب السمن ، ثم يضاف قليل من الماء ويقلب الجميع حتى يصبح الخليط غليظ القوام ويترك .

٣– بعد عشر دقائق ستجد السميط شرب الماء فأضيفي كمية ماء أخرى حتى يضبط القوام .

٤– ندهن صانية الفرن بالزبد ونصب عليها الخليط وندخلها الفرن وعند النضج

يكون لونها وردى نضيف عليها الشربات مباشرة بعد خروجها من الفرن .

٥- على أن يكون الشربات بارد وتترك لتبرد ثم تقطع وتقدم مع الشاي أو العصائر .

طريقة ثانية للبسبوسة

المقادير : كوب سمن - كوب سكر - كوب لبن حليب - كوبان دقيق سميط (دقيق بسبوسة) - كوب دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر .

مقادير الشراب : كوب ونصف سكر - كوب ونصف ماء - بضع نقط من عصير الليمون .

الطريقة :

١- نرفع مقادير الشراب على النار حتى تغلى وتستمر في الغليان لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم تترك لتبرد تماماً قبل الإستخدام .

٢- يضاف السكر إلى اللبن الحليب ويقلب ، ثم يضاف السمن السايح ، ويقلب جيداً حتى يذوب السكر .

٣- يضاف دقيق السميط ويخلط جيداً .

٤- يضاف دقيق السميط ويخلط جيداً .

٥- يضاف الدقيق والبيكنج بودر ويقلب الخليط جيداً حتى يتجانس .

٦- يصب في صينية مدهونة بالسمن على أن يكون ارتفاع الخليط في الصينية ٢ سم تقريباً .

٧- ندخلها فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر الوجه .

٨- بعد إخراج الصينية مباشرة من الفرن ، يصب عليها نصف كمية الشراب وبعد ٥ دقائق تقريباً تصب باقي كمية الشراب .

٩- تقطع وتقدم باردة أو مثلجة .

ملاحظة : يمكن اضافة ملعقتي جوز هند مبشور لخليط كلا من الطريقتين .

كذلك يمكن رش ملعقة أخرى على السطح مع بعض الفول السوداني أو المكسرات قبل دخولها الفرن .

طريقتان لعمل الكيك السريع



مقادير الطريقة الأولي : كوب وربع دقيق - نصف كوب سكر - ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر - ربع ملعقة صغيرة ملح - نصف كوب لبن حليب- بيضة - ٣ ملاعق زبد (البيضة مع الزبد تعطينا نصف كوب) .

ولسطح الكيكة : ربع كوب سكر - ملعقة عسل أسود (مولاس) - ربع كوب فول سوداني مجروش رفيعاً أو مكسرات - ملعقة دقيق - ملعقة زبد - ملعقتان صغيرتان من القرفة .

الطريقة :

١- تخلط جميع مقادير سطح الكيكة معاً وتترك جانباً .

٢- يوضع الدقيق في إناء ، ويضاف إليه السكر والبيكنج بودر والملح .

٣- يوضع اللبن الحليب في كوب ، ويضاف إليه البيضة والزبد حتى نحصل على مقدار كوب .

٤- تضاف السوائل إلى خليط الدقيق ، وتقلب جيداً بالملعقة حتى تختلط جميع المقادير .

٥- تبطن بالسمن صينية مربعة طول ضلعها ٢٠ سم تقريباً أو قالب متوسط الحجم ، ويصب فيها الخليط .

٦- يرش خليط الوجه عليها ، وتزج في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥°) من ٢٠ - ٢٥ دقيقة أو حتى تنضج .

مقادير الطريقة الثانية : ٢ طوب دقيق - ملعقتان صغيرتان من القرفة - ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب والقرنفل (ويمكن الإستغناء عنها) - ربع ملعقة صغيرة ملح - كوب سكر - ملعقتان عسل أسود - ربع كوب زبد - بيضة -٢/ ٣ كوب لبن حليب - ١ ونصف ملعقة بيكنج بودر .

الطريقة :

١- يوضع الدقيق في إناء ، ويضاف إليه القرفة وجوزة الطيب والقرنفل والملح والسكر والعسل الأسود والزبد ، وتخلط جميع المقادير جيداً بالملعقة .
٢- يحجز ٣/ ٤ كوب من الخليط السابق ويترك جانباً .
٣- يضاف لباقي الخليط البيضة واللبن الحليب والبيكنج بودر وتخلط جميع المقادير معاً بالملعقة .
٤- يصب العجين في قالب مدهون أو صينية مربعة (٢٠ سم تقريباً) ويرش ٣/ ٤ الكوب المحجوز على الوجه ، وتخبز في فرن متوسط الحرارة (٣٥٠°) لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

تارت جوز الهند

مقادير الفطيرة الأساسية للتارت : كوب ونصف كوب دقيق - ثلث كوب سكر - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ربع ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة بشر برتقال - نصف كوب زبد - بيضة .

الطريقة :

١- يوضع الدقيق في إناء للعجن ، ويضاف إليه السكر والبيكنج بودر والملح وبشر البرتقال .
٢- يقطع الزبد إلى مكعبات ، ويضاف ويفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع حتى يختفي كل الزبد .
٣- تضاف البيضة وتخلط جيداً باستخدام الشوكة حتى تتكون عجينة متماسكة .

مقادير الحشوة : بيضتان - نصف كوب سكر - ربع ملعقة ملح - ربع كوب دقيق - كوبان ونصف كوب جوز هند مبشور - نصف كوب عصير برتقال - نصف كوب زبد سايح - ربع كوب جيلي (يمكن الإستغناء عنه) - كمية من العجينة الأساسية للتارت .

الطريقة :

٣- نحتفظ بثلث كمية عجين الفطيرة ، ويفرد الثلثان الباقيان ، على قاع وجوانب صينية منخفضة الجوانب قطرها حوالي ٣٠ سم .

٢- يخرم القاع باستخدام شوكة ، ثم تزج في فرن متوسط الحرارة (٣٢٥°) لمدة ٨ دقائق .
٣- يخفق البيض باستخدام الشوكة ، ثم يضاف السكر والملح والطحين وعصير البرتقال والزبد ، وتخلط ، ثم يضاف جوز الهند وتخلط جميع المقـــادير معاً جيداً .
٤- يصب الخليط على الفطيرة ويفرد باستخدام الملعقة .
٥- يبرم الجزء أو الثلث الباقـــي من العجين ، وتصنع منه شـــرائط توضع على وجه الخليط بالطول والعرض فتكون مربعات .
٦- تدخل الصينية في الفرن مرة أخرى حتى تنضج ويحمر السطح (٣٠ - ٤٠ دقيقة).
٧- في حالة استخدام الجيلي ، يدهن سطح التارت وهو ساخن باستخدام فرشـــاة للتلميع.
٨- تترك لتبرد ويفضل تقديمها بعد ١٢ ساعة .

عجين الكيك الذي يستخدم في صنع أنواع مختلفة من الكيك

المقادير : ١٠ أكواب دقيق - ثلث كوب بيكنج بودر - ملعقتان مسطحـــتان من اللبن المجفف - ٣ ملاعق مسطحة ملح - كوبان سمن - ملعقة ســـكر ناعمة .

الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير الجافة وتنخل ثم يضاف إليها الزبد .
٢- تفرك جيداً حتى يصبح الخليط مثل دقيق الذرة الخشن .
٣- وهذه الكمية تعطى ١٣ كوباً من الخليط .

الكيك البسيط

المقادير : كوب ونصف من الخليط السابق - نصف كوب ســـكر - نصف كوب ماء - بيضة - نصف ملعقة فانيليا .

الطريقة :

١- يضاف السكر إلى الخليط .
٢- تخفق البيضة قليلاً مع الفانيليا ، وتضاف إلى الماء وتخفق معه .
٣- يضاف نصف كمية السائل إلى المواد الجافة وتخفق لمدة دقيقتين بالمضرب الكهربي ، ثم يضاف باقي السائل ويخفق لمدة دقيقة واحدة بالسرعة البطيئة (يمكن استخدام المضرب اليدوي أو الملعقة الخشبية مع مراعاة زيادة المدة)

٤- يصب الخليط في صينية قطرها حوالي ٢٥ سم مدهونة جيداً وتخبز في فرن متوسط الحرارة (٣٧٥°) لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة مع اختبار النضج .

وهنا يوجد اختيارات :

١- يمكن اضافة ملعقة كبيرة من زبيب ومثلها من فول سوداني أو مكسرات للمقادير الأصلية .
٢- يمكن اضافة نصف ملعقة صغيرة من قرفة للاختيار السابق .
٣- يمكن استبدال الماء بعصير البرتقال ، والفانيليا بمبشور قشر البرتقال .
٤- يمكن عمل غطاء سكري مكون من كوب سكر ناعم جداً مع ملعقتين من الماء أو اللبن الحليب الدافيء ، تخفق معاً جيداً باستخدام الملعقة وتصب على وجه الكيكة الباردة ويرش قليل من المكسرات (إن وجدت) .
٥- تقسم الكيكة إلى نصفين وتحشى بالمربى ، ويرش الوجه بالسكر الناعم .

كيك الشيكولاته

المقادير : كوب ونصف من عجين الكيك - ثلث كوب كاكاو - ثلث أرباع كوب سكر - ٢/ ٣ كوب ماء - بيضة - نصف ملعقة فانيليا - نصف كوب شيكولاته مبشورة - ملعقة صغيرة زبدة - ملعقتان حليب مجفف .

الطريقة :

١- نتبع نفس خطوات الكيكة البسيطة ، مع إضافة الكاكاو إلى السكر والخليط ، والاحتفاظ بالشيكولاته المبشورة والزبد والحليب جانباً لتغطية الوجه .

٢- نضع الشيكولاته المبشورة والزبد والحليب في وعاء ، ويرفع على نار هادئة جداً مع التقليب حتى تختلط جيداً .

٣- يصب غطاء الشيكولاتة وهو ساخن على الكيكة ، بـاردة أو دافئة ، ويرش بقليل من المكسرات حسب الرغبة .

تورتة فطيرة التفاح

مقادير الفطيرة : كوب وثلث كوب دقيق – ملعقة سكر – ثلثا كوب زبـد - صفار بيضة.

مقادير الحشو : نصف كوب سكر – ربع كوب زبد سايح – كيلو تفاح متوسط الحجم متماسك – ملعقة صغيرة قرفة .

الطريقة :

١- لعمل الفطيرة يوضع الدقيق في إناء العجن ويخلط معه السكر ، ويكوم على شكل هرمي . وتعمل حفرة في الوسط يُوضع فيها الزبـد وصفار البـيضة وملعقتان صغيرتان ماء .

٢- تخلط جميع المقادير باستخدام أطراف الأصابع ، ثم تعجن جيداً وتوضع في كيس بلاستك لحين الاستخدام .

٣- يرش قاع صينية قطرها حوالي ٢٠ سم بسكر ناعم بمقدار ملعقة ونصف .

٤- يُقشر التفاح ويقطع إلى أرباع وينظف القلب ، ثم يقطع كل ربع إلى جزءين ، ويدعك بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه .

٥- يرص التفاح في الصينية بطريقة منتظمة على أن يكون الجزء الدائري إلى أسفل مع محاولة عدم ترك فراغات بين قطع التفاح .

٦- يُرش على قطع التفاح نصف كمية السكر ، ونصف كمية الزبـد السـايح ونصف كمية القرفة .

٧- ترص طبقة أخرى من قطع التفاح ولا يشترط أن تكون منتظمة ، لكن تغطى بها كل الفراغات الموجودة ، وترش بباقي السكر والزبد والقرفة .

٨- ترفع الصينية على نار هادئة جداً حتى يسيح السكر في القـاع ، ويبـدأ في التكرمل مع الحرص على عدم حرق التفاح ، ثم ترفع من على النار .

٩- تفرد العجينة على سطح مرشوش بالدقيق بحجم الصينية وتوضع على التفاح ، ثم تضغط على الأطراف إلى داخل حرف الصينية حتى تغطى التفاح جيداً .

١٠- يسخن الفرن إلى درجة حرارة ٤٢٥° (فوق المتوسط) وتوضع فيه الصينية لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تنضج ويحمر السطح .

١١- تقلب وهى ساخنة على طبق التقديم ، فنحصل على تورتة جميلة شهية . ويرش السطح بملعقة صغيرة من السكر الناعم .

١٢- تقدم دافئة ويقدم معها الكريمة المخفوقة أو الكريم شانتيه .

الجلاش

المقادير : كوب زبد - عبوة جبن كريمة أو جبن كيري نصف كوب تقريباً - نصف كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة فانيليا - بيضتان - ٣ أكواب دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - نصف ملعقة صغيرة ملح .

مقادير الحشو : كوب مشمش مجفف - نصف كوب ماء - ثلاث أرباع كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة من بشر ليمون - ملعقة عصير ليمون - ربع ملعقة صغيرة قرفة أو مربى مشمش قطع كثيفة نوعاً أو بلح عجوة مع قليل من الزبد .

الطريقة :

١- يخفق الزبد مع الجبن الكريمة والسكر حتى يصبح الخليط هشاً .

٢- تضاف الفانيليا والبيض واحدة بعد الأخرى ، وتخفق جيداً بعد كل اضافة .

٣- يضاف الدقيق بالتدريج مع الخلط جيداً حتى تتكون عجينة لينة ، تقسم إلى

نصفين ، ويوضع كل نصف في كيس بلاستيك وتوضع في الثلاجة لمدة ثلاث ساعات تقريباً ، وفي تلك الأثناء يجهز الحشو .

٤- يقطع المشمش المجفف وتضاف له باقي المقادير ، ويغطى الاناء ويرفع على نار متوسطة حتى يبدأ الغليان ثم تهدأ النار ويترك حتى يلين المشمش من (١٠-١٥) دقيقة ثم يُبعد عن النار ويترك ليبرد لمدة ١٠ دقائق ، ثم يخفق بالخلاط هذه الكمية تعطي كوب ونصف من الحشو) .

٥- في حالة إستخدام مربي المشمش تستخدم بدون أي اضافات اخرى .

٦- في حالة استخدام بلح العجوة ، تقطع العجوة وتضاف إليها ملعقة زبد وقليل جداً من الماء ، وترفع على النار ، وتقلب حتى تلين العجوة وتتجانس .

٧- ترش رخامة بالدقيق ويفرد عليها العجين على شكل مستطيل ، يقسم إلى مربعات ١٠ × ١٠ سم .

٨- يوضع الحشو المختار ويشكل بشكلين مختلفين واحد على شكل مثلثات والآخر على شكل منديل وتزخرف الأطراف بالشوكة ، ويرش الوجه بقليل من السكر المبلور .

٩- توضع الوحدات على صاج غير مدهون ، وتخبز في فرن متوسط الحرارة من ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

١٠- تترك على الصاج حتى تبرد تماماً .

١١- هذه الكمية تعطي ٢٤ قطعة ويمكن إستخدامها مباشرة أو تعبأ في علبة محكمة الإغلاق .

البقلاوة

المقادير : نصف كيلو جلاش - مكسرات للحشو - كوب صغير من السكر - كوب صغير من الزبد أو السمن .

مقادير الشراب : كوب كبير من السكر - ثلاث أرباع كوب ماء - عصير ليمون - فانيليا .

الطريقة :

١- يرفع الماء مع السكر على النار ، ويترك ليغلي قليلاً ثم تضاف قطرات من

عصير الليمون ويرفع من على النار بعد خمس دقـائق تقريبـاً ، ثم تضاف الفانيليا ، ويترك حتى يبرد جيداً قبل الإستخدام .

٢- تفرم المكسرات ويضاف إليها السكر ، ويمكن إضافة قليل من الزبيب المفروم .

٣- نضع كمية من الحشو بالطول على طرف رقيقة الجلاش ، ثم تلف على شكل اسطوانة .

٤- تكرر هذه الخطوة مع باقي رقائق الجلاش .

٥- تدهن صينية مستطيلة بالسمن وترص فيها اسطوانات الجلاش ، ثم تقطع قطعاً متساوية ، ويرش السطح بالسمن .

٦- عندما يحمر السطح ترفع من الفرن ويضاف إليها الشراب البارد . ويمكن رش القليل من المكسرات المفرومة على السطح .

كعكة للفطور وخبز بالعجينة نفسها



مقادير الكعكة والخبز معاً : قطعة خميرة في حجم البيضة الصغيرة أو ملعقتان من الخميرة الجافة - نصف فنجان سكر - ٢ فنجان ماء دافيء أو لبن حليب - ربع فنجان سمن - بيضة - ملعقتان صغيرتان ملح - ٦ فنجان ونصف دقيق منخول .

الحشو : ملعقة كبيرة من الزبد السايح - ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم مندى بالعسل الأسود ويمكن الإستغناء عن العسل - نصف فنجان زبيب - بشر برتقال كبيرة أو ملعقة صغيرة قرفة .

للوجه : صفار بيضة - ملعقتان من الماء .

حلوى الماء : ٤ ملاعق كبيرة من السكر البودرة الناعم جداً - ملعقتان كبيرتان من الماء .

الطريقة :

١- تذاب خميرة البيرة في الماء الدافىء أو اللبـــن الحـــليب الدافىء ، ثم يضاف السكر والسمن والبيضة المخفوقة قليلاً و ٣ فنجان ونصف من الدقيق .

٢- تخلط المقادير جيداً ، ونستمر في الخفق حـــتى تصبـــح العجينة ناعمة مثل الكريمة . تضاف باقي كمية الدقـــيق تدريجيا مع العجن الجيد حـــتى تتكون عجينة ناعمة الملمس .

٣- توضع العجينة في "سلطانية" مدهونة بالزيت ، ثم تقلب على الجانب الآخر فيصبح الوجه مدهوناَ أيضاً .

٤- تغطى وتترك داخل الثلاجة لمدة ساعتين حـــتى تختمر . ثم بقبـــضة اليد ، اضربي العجينة ، ثم اتركي ربع كمية العجين جانباً لاســـتخدامها في صنع الكعكة ، وقطعى الباقـــي إلى قـــطع كل منها في حـــجم الليمونة الكبـــيرة ، ورصيها في صاج مدهوناً دهناً خفيفاً .

٥- ثم يدهن الوجه بصفار البيضة وملعقتين من الماء بـــعد خلطهما جيداً ويمكن رش السطح بكمية صغيرة من السمسم .

٦- تترك لمدة ساعة ونصف تقريباً في مكان دافىء حـــتى يتضاعف حـــجمها وتخبز في فرن درجة حرارته فوق المتوسط .

الكعـــكة :

١- تفرد الكمية المتبقية من العجين بالنشابة على لوح مرشوش بالدقـــيق حـــتى تصبح مستطيلا ٢٥ × ١٨ سنتيمتراً . ثم يدهن بالزبد السايح ويرش الســـكر والزبيب وبشر البرتقالة أو القرفة .

٢- تبرم العجينة اسطوانياً ثم ترفع باحـــتراس على صاج مدهون وتوضع على شكل حلقة ويلصق الطرفان جيداً .

٣- يقطع الطرف الخارجي من الحلقة باستخدام المقـــص قـــطعاً متســـاوية إلى نصف الحلقة فقط .

٤- يدهن الوجه بصفار البـــيضة والماء كما في الخبـــز . تترك في مكان دافىء حتى تخمر ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة . ترفع من الصاج على طبـــق مستدير وتترك حتى تبرد ثم تقطع عند مكان علامات المقص .

لعمل حلوى الماء :

١- تضاف ملعقتان من الماء إلى السكر الناعم جداً تدريجياً مع التقليب الجيد ، حتى يصير الخليط ناعماً جداً .

٢- تصب الحلوى على سطح الكيكة وتقدم مع الشاي .

كيك الشيكولاته بجوز الهند



المقادير : **الطبقة الأولى** : ٤ ملاعق كاكاو – ثلث كوب سمن – بيضتان – فنجان سكر – ثلثان فنجان دقيق – نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر – ذرة ملح – ملعقة جوز هند مبشور .

الطبقة الثانية : نصف فنجان جوز هند مبشور – ملعقة سكر – ملعقة سمن سايح .

الطريقة :

١- تجهز الطبقة الأولى بإضافة الكاكاو إلى السمن ، ويُرفع الإناء على نار هادئة حتى يسيح ، ثم يترك ليبرد .

٢- يخفق البيض ثم يضاف له السكر ، ويخفق معه جيداً .

٣- يضاف خليط الكاكاو والسمن السايح ، ثم الدقيق والبيكنج بودر والملح وجوز الهند، وتخلط جميع المقادير جيداً .

٤- يصب الخليط في صينية مربعة (١٧ × ١٧سم) تقريباً أو مستديرة بنفس الحجم .

٥- تجهز الطبقة الثانية ، وذلك بخلط جوز الهند والسكر والسمن في إناء صغير ثم يُرش الخليط على وجه الطبقة الأولى وتفرد بخفة باستخدام الملعقة .

٦- تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ دقيقة مع التأكد من نضجها .

٧- تترك في الصينية حتى تهدأ حرارتها ، ثم تقطع إلى ١٦ قطعة . وبعد ما تبرد تُرفع باحتراس من الصينية قطعة قطعة وترص في طبق التقديم .

٨- يمكن الإحتفاظ بها في علبة مغلفة داخل أو خارج الثلاجة لمدة أسبوع .

بسكويت السمسم

المقادير : نصف كوب زبد – نصف كوب سكر – ٣ صفار بيضة – ربع كوب كريمة مخفوقة (قشدة) أو حليب – ٢ وربع كوب دقيق – ملعقة صغيرة بيكنج بودر – ربع ملعقة صغيرة ملح – من ٢ إلى ٣ ملاعق سمسم .

الطريقة :

١– تخفق الزبدة مع السكر حتى تصبح مثل الكريمة ، ثم يضاف صفار البيضتان واحدة بعد الأخرى مع الخلط جيداً بعد كل إضافة ، ثم تضاف الكريمة وتخلط .
٢– في وعاء آخر يخلط الدقيق مع البيكنج بودر والملح .
٣– يضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط الزبد مع العجن حتى تتكوَّن لدينا عجينة سهلة التشكيل (يمكن اضافة قليل من الدقيق إذا لزم الأمر) .
٤– تقسم العجينة إلى كرات قطرها حوالي ٣ سم (٢٥ – ٢٠ كرة) .
٥– تبرم كل كرة إلى عصا طولها حوالي ١٥ سم ثم نضم طرفي كل عصا ويبرما معاً .
٦– ترص الوحدات على صاج مدهون . يخفق صفار البيضة المتبقية مع ملعقة حليب أو قشدة ، ويدهن بها وجه الوحدات ، ثم ترش بالسمسم .
٧– تخبز في فرن متوسط الحرارة ٣٥٠° لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح الوجه ذهبي اللون .
٨– تبرد الوحدات تماماً قبل حفظها في علبة مغلقة .

الكعكة الدسمة باللبن الزبادي

المقادير : كوب زبد – كوبان وثلاث أرباع كوب سكر ناعم – ٦ بيضات – ٣ أكواب دقيق – نصف ملعقة صغيرة ملح – ربع ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم – كوب زبادي – ملعقة صغيرة مسطحة من قشر البرتقال المبشور – ملعقة صغيرة مسطحة من قشر الليمون

المبشور – فانيليا .

الطريقة :

١– يترك الزبد والبيض خارج الثلاجة حتى يصبحا في درجة حرارة الغرفة العادية .

٢– تجهز حلة الكيك المفرغة من النصف ، أو ٢ قالب كيك متوسط ، وذلك بتبطينها بالسمن وقليل من الطحين .

٣– يخفق الزبد جيداً ثم يضاف السكر ويخفق الإثنان معاً حتى يصبحا مثل الكريمة .

٤– يضاف البيض ، الواحدة بعد الأخرى ، ويخفق الخليط جيداً بعد كل إضافة .

٥– يُضاف الملح وبيكربونات الصوديوم إلى الدقيق .

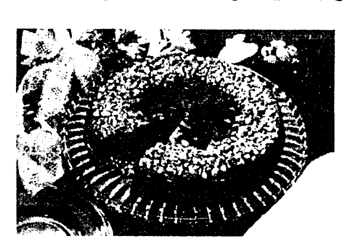
٦– نبدأ في إضافة الدقيق واللبن الزبادي بالتبادل (كمية من الدقيق ثم كمية من اللبن الزبادي ثم الدقيق ... وهكذا) على أن نبدأ وننتهي بالدقيق ويخفق الخليط جيداً بعد كل إضافة .

٧– يُضاف بشر الليمون والبرتقال والفانيليا وتخلط جيداً .

٨– يصب الخليط في الحلة المعدة ، أو القوالب ، ثم توضع في فرن درجة حرارته أقل من المتوسط (٣٥٠°) لمدة ساعة تقريباً ، ويختبر النضج بغرس سكين رفيعة أو عود خشبي رفيع في الوسط ، فإذا خرجت نظيفة تماماً يكون النضج قد تم .

٩– تترك الكعكة لتبرد في القالب لمدة ١٥ دقيقة ثم ترفع على إناء التقديم .

١٠– يرش سطح الكعكة بقليل من السكر الناعم جداً أو تزين بحلوى الليمون المكونة من كوب من السكر الناعم جداً وملعقتي شاي من عصير الليمون تخفق جيداً معاً باستخدام الملعقة ، وتوزع على سطح الكعكة الباردة ، وتزين بشرائح رقيقة من قشر الليمون أو البرتقال .



قبلات المارينج (زلال البيض المخفوق)

المقادير : زلال ثلاث بيضات – فانيليا – ربع ملعقة صغيرة كريم ترتريك (ويمكن الإستغناء عنه) – ربع ملعقة صغيرة روح النعناع (ويمكن الإستغناء عنه) – ذرة ملح – كوب سكر مبلور رفيع الذرات – ٤٠ قطعة شيكولاته مستديرة أو مربعة .

للتزيين : حبات سكر مبلور خضراء اللون ، أو حبات التزيين الملونة .

الطريقة :

١– يفضل استخدام البيض المثلج أي المحفوظ بالثلاجة حتى تسهل عملية فصل الزلال عن الصفار ثم يفصل الزلال عن الصفار وذلك بكسر البيضة من الوسط بالسكين وتبديل الصفار بين نصفي القشرة مع السماح للزلال فقط بالتساقط في وعاء ، ويتبقى الصفار حيث نحتفظ به في وعاء منفصل لحين استخدامه .

٢– مع ملاحظة الدقة المتناهية وعدم سقوط أي كمية من الصفار في وعاء الزلال ، وإلا فسد المارينج .

٣– يُترك زلال البيض لمدة ساعة تقريباً حتى تصبح درجة حرارته قريبة من درجة حرارة الغرفة ، ثم نضيف إليه الملح والفانيليا وروح النعناع وكريم الطرطريك (في حالة استخدامهما) .

٤– يُخفق الزلال جيداً بالمضرب الكهربي حوالي دقيقة ، أو بالمضرب اليدوي لمدة ثلاث دقائق .

٥– نستمر في الخفق مع إضافة السكر تدريجياً لمدة ٧ دقائق تقريباً بالمضرب الكهربي حتى يصبح قوام الخليط غليظاً .

٦– يدهن صاج فرن (ويحسن أن يكون تيفال) جيداً بالسمن ثم نصب وحدات المارينج في الصاج باستخدام ملعقة مائدة .

٧– توضع قطعة الشيكولاته في منتصف كل وحدة وتغطى الشيكولاته تماماً

بالمارينج باستخدام السكين .

٨- ويرش السطح بذرات السكر الخضراء أو حبات التزيين الملونة

٩- يوضع في فرن دافيء ٢٧٥° لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتجمد المارينج وينضج .

١٠- ترفع الوحدات بحرص من فوق الصاج وهى دافئة وتقدم باردة . كما يمكن حفظها في المبرد لحين الاستخدام .

لفائف الشاي

المقادير : باكو خميرة بيرة جافة أو قطعة في حجم ثمرة الجوز - ربع كوب ماء دافيء - بيضتان - لبن حليب حسب الحاجة - نصف كوب من الزبد السائح البارد - ملعقة ونصف ملح - نصف كوب سكر - ٦ كوب دقيق .

الطريقة :

١- اخلطي الخمير بالماء الدافيء ، وإذا كانت قطعة احدة فأضيفي إليها ملعقة صغيرة من السكر مع الماء واهرسيها جيداً بالملعقة ، ثم تترك ١٠ دقائق حتى تخمر .

٢- اخلطي البيض المخفوق خفقاً خفيفاً بكمية من اللبن الحليب حتى يبلغ البيض مع اللبن الحليب ملء كوبين من السائل ، وأضيفهما إلى الخمير . ثم يُضاف الزبد والملح والسكر ، وتخفق المقادير حتى تختلط معاً جيداً . أضيفي خمسة كوبات من الدقيق على دفعتين ، يُضاف في كل دفعة كوب واحد ، ويخلط جيداً . تنقل العجينة إلى سطح مرشوش بالطحين ، وتلت حتى تصبح ناعمة الملمس (من ٥ - ١٠ دقائق) مع إضافة كميات قليلة من الدقيق من الكوب السادس حتى لا تلتصق .

٢- تنقل العجينة إلى وعاء مدهونة بالزيت ثم تقلب على الوجه الأخر فيصبح الوجه مدهوناً . تغطى جيداً وتترك في مكان دافيء حتى يتضاعف حجمها من ساعة ونصف - إلى ساعتان . تضرب العجينة بقبضة اليد وتقسم إلى ٤ أقسام . يوضع كل قسم في كيس من البلاستيك وتترك في مكان بارد أو في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.

التشكيل :

١- يفرد جزء من العجينة (قسم من الأقسام الأربعة) حتى يكون سُمكها ربع بوصة على شكل مستطيل أو دائرة ، ويدهن السطح بالزبد السائل ثم تقسم إلى مثلثات . يرش كل مثلث بمقدار مناسب من الجبن الرومي المبشور ، ويلف من القاعدة إلى القمة ويرص في صاج مدهون ، ويترك ليختمر ، ثم يدهن الوجه باستخدام صفار بيضة مخلوط جيداً بملعقة صغيرة من الماء . ويحبر في فرن حار نوعاً ٤٢٥° لمدة ١٠ دقائق تقريباً . من هذا المقدار نحصل على ١٢ قطعة .

٢- يفرد الجزء الثاني من العجينة على شكل مستطيل ويدهن بالزبد السائل ، ثم يقسم إلى خمسة مستطيلات ، يوضع كل مستطيل فوق الآخر فيتكون مستطيل واحد يقطع إلى ١٠ قطع . ترص المستطيلات في صاج مدهون بحيث يتجه الجزء المقطوع إلى أعلى وتترك حتى تختمر ثم تخبز في فرن حار مثل الجزء الأول .

٣- يقسم الجزء الثالث إلى ٣٦ كورة صغيرة - توضع كل ثلاث كرات في فنجان كيك ملتصقة أو على صاج ، وتترك لتختمر ثم يدهن الوجه بصفار البيض المخلوط بالماء ويرش بحبوب السمسم ثم يخبز كالجزء السابق .

٤- يفرد الجزء الأخير من العجينة ويقطع إلى دوائر صغيرة قطر كل منها ٢ بوصة ونصف . تعمل علامة قبل منتصف الدائرة بالناحية غير الحادة من السكين ، ثم تدهن بالسمن ، وترش بكمية من الجبن المبشور (ويمكن الإستغناء عنه) . يثنى الجزء الكبير على الصغير وتترك لتختمر ، ثم يدهن الوجه كالجزء السابق ويمكن وضع نصف زيتونه سوداء على الوجه ثم تخبز .

٥- يستخدم مع شاي الصباح أو بعد الظهر ويمكن الاحتفاظ به في علبة صفيح مغلقة ويفضل بالثلاجة .

وحدات جوز الهند

المقادير : كوب ونصف دقيق – ملعقتان سكر ناعم – نصف كوب زبد – بيضة – ملعقة ماء – نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر – مربى مشمش .

مقادير الحشو : نصف كوب ماء – نصف كوب سكر – كوبان جوز هند – بيضة كبيرة أو بيضتان صغيرتان – ملعقة زبد – ملعقتان لبن حليب – نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر – فانيليا .

الطريقة :

١– يوضع الدقيق مع السكر في إناء ، ويقطع عليه الزبد وتفرك معاً بأطراف الأصابع.

٢– تخفق البيضة مع الماء بالشوكة ، وتضاف إلى الدقيق والزبد ، وتمزج المقادير معاً حتى تتكون لدينا كرة ، ويمكن تغطية أطراف الأصابع بالدقيق ، حتى لا تلتصق بالعجين .

٣– تغطى العجينة وتوضع بالثلاجة نصف ساعة .

٤– لعمل الحشوة يوضع الماء والسكر في إناء على النار ، ويحرك السكر حتى يذوب ويبدأ الماء في الغليان ثم يترك على النار يغلي لمدة ٣ دقائق بدون تحريك ، ثم يترك ليبرد لمدة ٥ دقائق .

٥– في وعاء آخر نضع جوز الهند ويضاف له شراب السكر والبيض والزبد السائح والحليب والفانيليا والبيكنج بودر ، وتخلط المقادير جيداً باستخدام الملعقة .

٦– تفرد العجينة الموضوعة بالثلاجة ويفضل فردها بين طبقتين من البلاستيك (يمكن استخدام دوسيه بلاستيك شفاف رقيق) حتى لا تتقطع في أثناء الفرد ويغلف بها ١٥ – ١٨ قالباً من قوالب التارت ، ثم نضع ملء نصف ملعقة شاي من مربى المشمش في كل قالب .

٧– يقسم خليط الحشو على القالب ، ويمكن تزيينه بقطعة صغيرة من الكريز المسكر ، وتوضع القوالب على صاج فرن .

٨– تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً .

٩– تقدم طازجة أو تحفظ بالثلاجة في علبة مغلقة . ويمكن أيضاً حفظها في

الثلاجة لمدة أسبوعين .

بسكويت الكورن فليكس

المقادير : ثلاث أرباع كوب زبد سائل أو زيت ذرة – ربع كوب سكر – نصف ملعقة فانيليا – ملء حوالي ربع كوب بلح عجوة منزوع النوى – كوب ونصف دقيق – ربع كوب كاكاو بون سكر – كوبان من الكورن فليكس – ملعقة صغيرة بيكنج بودر .

للتزيين : كوب سكر ناعم جداً – ملعقتان صغيرتان كاكاو – ٢ – ٣ ملعقة كبيرة ماء.

الطريقة :

١– يخفق الزبد مع السكر جيداً حتى يصبح هشاً ناعماً (الزيت يجعل البسكويت أقل نعومة لكنه لذيذ الطعم ، ثم نضيف الفانيليا والبلح مقطعاً قطعاً صغيرة جداً .

٢– يخلط الدقيق والكاكاو والبيكنج بودر وتنخل معاً .

٣– يكسر الكورن فليكس باليد .

٤– تضاف المقادير الجافة إلى خليط الزبد والسكر وتعجن معاً .

٥– يقطع العجين إلى قطع وتكّور ، ثم يضغط عليها بأطراف الأصابع .

٦– يدهن صاج فرن بالزبد أو زيت الذرة ، وترص وحدات البسكويت مع ترك مسافات كافية بينها .

٧– توضع في فرن متوسط الحرارة (٣٥٠° م) لمدة ١٥ – ٢٠ دقيقة وتختبر درجة النضج بوضع الإصبع على البسكوتة فإن لم تترك أثراً كانت ناضجة .

٨– ويلاحظ أن هذا الصنف لا يجف تماماً في الفرن ولكن بعد أن يبرد .

٩- يترك على الصاج حتى يصبح دافئاً ثم يرفع باحتراس على رف سلك أو الرخامة حتى يبرد تماماً .

١٠- **للتزيين** : نضيف الكاكاو للسكر الناعم مع ملعقتي ماء وتخفق جيداً حتى تصبح ملساء وعلى درجة معقولة من السيولة . ويمكن إضافة الملعقة الثالثة بالتدريج إذا كانت الكريمة جافة . تصب ملعقة صغيرة في وسط كل بسكوته ويمكن أن نضع فوقها قطعة صغيرة من الفواكه المسكرة . كما يمكن الاستغناء عن الكاكاو فتصبح الكريمة بيضاء وذلك بحسب الرغبة والذوق . وهذا المقدار ينتج نحو ٢٥ قطعة .

بان كيك اسكوتلاندي

المقادير : كوب دقيق أبيض أو أسمر - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر أو نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم - ذرة ملح - ٢ ملعقة سكر - بيضة واحدة - كوب لبن حليب أو لبن رائب ويفضل لبن رائب - ملعقتان ونصف زبد سائح .

ملاحظة : يمكنا تحويل اللبن الحليب إلى رايب بإضافة عصير الليمون أو ملعقة خل ويتم ذلك في بضع دقائق) .

الطريقة :

١- تنخل المقادير الجافة معاً عدا السكر (أي الدقيق والملح والبيكنج بودر)

٢- تخفق البيضة أولاً ثم يضاف إليها مع الخفق اللبن الرايب (أو اللبن الحليب) ثم السكر ، يضاف الزبد السائل (غير الساخن) ثم تضاف المواد الجافة ويستمر الخفق حتى تكون العجينة لينة جداً بحيث إذا ما ألقيت بملىء ملعقة كبيرة منها في وعاء الطهي تفترشها وتتحول إلى فطيرة .

٣- تدهن طاسة ثقيلة دهناً خفيفاً بالسمن ، ثم تسخن جداً ثم تبدأ عملية كهي الكعكات على نار هادئة بأن تلقى في وسطها ملىء ملعقة كبيرة وبخفة تملأ أكبر مساحة من قاع وعاء الطهي (الطاسة) بالعجين اللين بتحريك الطاسة وليس بلمس العجين وتهدأ النار جداً لمدة دقيقتين ، ثم تقلب على الوجه الآخر بخفة لمدة دقيقتين أخريين وبهذا تنضج .

للتقديم : تقدم ساخنة و معها زبد وجبن ومربى وعسل نحـل للاختيار كما انه قد تؤكل بلا أي اضافات . ويمكن أيضاً حشوها ببعض أنواع الفاكهة مثل الخوخ المحفوظ أو غيره من الفواكه حسب الرغبة .

ملاحظة : يمكنك اضافة ٣ ملاعق جبن مبشور بدلاً من السكر في حالة تفضيل الأسرة له بدون سكر . ويمكن عمله بدون إضافة السكر و لا الجبن بحسب رغبة أفراد الأسرة .

تورتة أرجنتي للمناسبات



المقادير : ١٠ بيضات مفصولة الصفار على البياض - ١٠ ملاعق مائدة هرمية سكر ناعم - ١٠ ملاعق هرمية سكر بودرة .

الطريقة :

١- أولاً صنع (الميرانج) (طبقات التورتة) يخفق بياض البيضات العشر جيداً ، ثم يضاف السكر "السنترفيش" ملعقة تلو الأخرى في تعاقب مع استمرار الخفق حتى يتجمد .

٢- يضاف سكر البودرة دفعة واحدة مع تهدئة قوة الخفق . يفرش صاج (أو أكثر) بورق الفويل ويدهن بالسمن ثم يرش بالكورن فلاور (ويمكن الإستغناء عن الكورن فلاور والورق الفويل في حالة استخدام صاج من التيفال) ثم ترسم ثلاث دوائر متساوية (قطر كل منها ٢٤ سنتيمترا) على صاجة فرن (باستخدام برجل بفتحة طولها ١٢ سم ، أو باستخدام طبق فارغ مقلوب يقرب قطره من المقاس المطلوب .

٣- ويصب " الميرانج " أي خليط بياض البيض والسكر لتملأ الدوائر الثلاثة ، ويبلغ ارتفاع كل من فطائر " الميرانج " نحو سنتيمترين ثم تزج فطائر " الميرانج " في فرن هادىء جداً (أي أقل درجة حرارة ممكنة في فرن مطبخك ، وينضج "الميرنج" في فرن هادىء جداً (أي أقل درجة حرارة

ممكنة في فرن مطبخك ، وينضج "الميرانج" ويحمص ويكتسب اللون الذهبي في فترة تتراوح بين ساعة ونصف إلى ٣ ساعات حسب حرارة الفرن . نبدأ في عمل الحشو بعد دخول "الميرانج" الفرن مباشرة .

٤- **ثانياً : عمل شيكولاته تزيين الوجه** تضاف العشر ملاعق من سكر البودرة الناعم جداً إلى العشر "صفار" البيض التي استخدمنا بياضها من قبل ، وملء ١٠ ملاعق من اللبن الحليب و ١٠ ملاعق من كاكاو جيد و ١٠ ملاعق زبدة . تقلب جميع المقادير بملعقة خشبية على نار هادئة حتى تصل إلى درجة الغليان ولكن لا تغلي وهذا شرط مهم . يرفع الإناء من على النار ونستمر في التقليب حتى التأكد من أنه لا توجد "كلاكيع" ثم تضاف الفانيليا وتترك لتبرد .

٥- **ثالثاً : للحشو** : نحضر كريم شانتي (مخفوقاً) مقداره كوبان ونصف كوب من بودرة الكريمة يضاف إليها كوب وربع ماء بارد ومثلج .

٦- **رابعاً : إتمام صنع التورتة** : نضع طبقة (فطيرة) من الميرانج على طبق ثم نضع فوقها نصف كمية الكريم شانتي ثم ينثر قليل من شيكولاته تزيين الوجه فوقه ثم تغطى بالطبقة الثانية من الميرانج وننثر قليلاً من شيكولاته تزيين الوجه ثم نضع باقي كمية الكريم شانتي (أي نصفها الآخر) مع نثر بعض الشيكولاته فوقها وتغطى بالطبقة الثالثة والأخيرة من الميرانج ثم تغطى تماماً بالشيكولاته فقط مع تغطية الجوانب . ينثر بعض المكسرات المجروشة على التورتة في الشكل النهائي (ويمكن الإستغناء عن المكسرات المجروشة) .

طريقة أكثر اقتصاداً يستغنى فيها عن ورق الفويل وتكفي عدداً أكبر

٧- يجهز صاجان للفرن مستطيلان من التيفال (هذا هام) مقاس ٣٠ × ٤٠ سم تقريباً .

٨- تدهن الصينيتان بالسمن السائح . يوضع نصف ملعقة على كل منهما ثم توزع جيداً ليتم دهان كل من الصينيتين حتى نهاية حوافها منعاً لالتصاق الميرانج في أثناء خبزه .

٩- ثم تصب العجينة في الصاجين وتوزع جيداً . وفي هذه الحالة تتكون التورتة من طبقتين فقط وبذلك نضع كل كمية الكريم شانتي بينهما وننثر قليلاً من

شيكولاته الوجه ويغطى السطح بالشيكولاته كما ذكرنا من قبل . كما يمكن تقسيم كل صينية بعد نضجها إلى قسمين (بالطول أو بالعرض) وتجهز كالسابق بحيث نحصل على تورتتين بدلاً من واحدة تستخدم كل منهما في مناسبة . او توضعا على طرفي المائدة في حالة إقامة حفلات المناسبات .

ملاحظة : يحسن عمل التورتة قبل تقديمها بثماني ساعات ووضعها في الثلاجة.

كعكات البرتقال المحمرة

المقادير : ٣ كوب وربع دقيق - ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر - بيضتان - ٣/ ٢ كوب سكر - ٣/ ٢ كوب عصير برتقال طازج - ربع كوب سمن - زيت للتحمير ويفضل أن يكون زيت ذرة .

مقادير سائل التلميع : ٢ كوب سكر بودرة ناعم جداً ومنخول - ملعقة صغيرة بشر برتقال رفيع - ملء ٣ ملاعق عصير برتقال .

الطريقة :

١- يخلط البيكنج بودر والملح مع الدقيق وذلك بمنخل .

٢- يخلط عصير البرتقال والبشر والزبد معاً في إناء منفصل .

٣- يخفق البيض والسكر والفانيليا جيداً حتى يصبح قوام الخليط سميكاً ، وذلك في الإناء المخصص للعجن .

٤- يضاف الدقيق وخليط العصير بالتبادل إلى خليط البيض والسكر (تخلط كمية من الدقيق جيداً ثم تضاف كمية من العصير والزبد وهكذا) . وبعد كل إضافة يخفق الخليط حتى يتجانس مع مراعاة أن تكون آخر إضافة من الدقيق وليس من خليط البيض والسكر ويمكن إضافة كمية قليلة إضافية من الدقيق إذا لاحظت أن العجينة مازالت لزجة وغير متماسكة .

٥- تغطى العجينة وتترك في مكان بارد لمدة ساعتين قبل استخدامها .

٦- تفرد العجينة بسمك ١ سم على سطح مرشوش بالدقيق وتقطع إما باستخدام القطاعة الخاصة بالكعك ، أو باستخدام كوب للدائرة الخارجية وغطاء زجاجة للدائرة الداخلية .

٧- يسخن الزيت في إناء عميق ، وتحمر الوحدات من كلا الجانبين ويستغرق هذا دقيقة واحدة لكل جانب ، ثم ترفع على ورق يتشرب لامتصاص الزيت الزائد .

٨- عندما تصبح الوحدات دافئة تغمر في سائل التليمع الواحدة بعد الأخرى ، ثم ترفع على رف سلك أو مصفاة . ويفضل فرش ورقة أو صينية تحت الرف لتلقي القطرات المتساقطة .

٩- **طريق عمل سائل التلميع** : يخلط العصير وبشر البرتقالة مع السكر جيداً بملعقة حتى يصبح ناعماً .

صينية البطاطا في الفرن

المقادير : كيلو بطاطا حلوة متوسطة الحجم - ربع فنجان سكر - ربع فنجان زبد سايح - برتقالة بسرة .

الطريقة :

١- تسلق البطاطس وتقشر .

٢- تقطع البطاطا حلقات سميكة حوالي ٢ سم وترص في طبق فرن ، ويفضل أن يكون طبقاً من الزجاج أو من الفخار ، ليصلح للتقديم .

٣- يقطع طرفي البرتقالة ويستغنى عنهما . ثم تقطع البرتقالة حلقات بقشرها وتخرط بمخرطة الملوخية أو سكين حادة حتى لا تفقد عصيرها ، إلى قطع صغيرة بقدر الإمكان .

٤- يخلط السكر والزبد السايح والبرتقال معاً ويوضع فوق البطاطا .

٥- تزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ دقيقة وتقدم ساخنة وتستخدم كطبق حلو بعد الغداء .

وحدات جوز الهند

المقادير : كوب ونصف دقيق - ملعقتان سكر ناعم - نصف كوب زبد - بيضة - ملعقة ماء - نصف ملعقة بيكنج بودر - مربى مشمش .

مقادير الحشو : نصف كوب ماء – نصف كوب سكر – كوبان من جوز الهند – بيضة كبيرة أو بيضتان صغيرتان – ملعقة زبد – ملعقتان مائدة لبن حليب – نصف ملعقة صغيرة بيكنج بودر – فانيليا .

الطريقة :

١- يوضع الدقيق مع السكر في إناء ، ويقطع عليه الزبد وتفرك معاً بأطراف الأصابع.

٢- تخفق البيضة مع الماء بالشوكة ، وتضاف إلى الدقيق والزبد ، وتمزج المقادير معاً حتى تتكون لدينا كرة . ويمكن تغطية أطراف الأصابع بالدقيق ، حتى لا تلتصق بالعجين .

٣- تغطى العجينة وتوضع بالثلاجة نصف ساعة .

٤- لعمل الحشوة يوضع الماء والسكر في إناء على النار ، ويحرك السكر حتى يدرب ويبدأ الماء في العليان ثم يترك على النار يغلي لمدة ٣ دقائق بدون تحريك . ثم يترك ليبرد لمدة ٥ دقائق .

٥- في وعاء آخر نضع جوز الهند ويضاف له شراب السكر والبيض الزبد السائح والحليب والفانيليا والبيكنج بودر ، وتخلط المقادير جيداً باستخدام الملعقة .

٦- تفرد العجينة الموضوعة بالثلاجة ويفضل فردها بين طبقتين من البلاستيك (يمكن استخدام دوسيه بلاستيك شفاف رقيق) حتى لا تتقطع في أثناء الفرد ويغلف بها ١٥ – ١٨ قالباً من قوالب التارت ، ثم نضع ملء نصف ملعقة شاي من مربى المشمش في كل قالب .

٧- يقسم خليط الحشو على القوالب ، ويمكن تزيينه بقطعة صغيرة من الكريز المسكر . وتوضع القوالب على صاج فرن .

٨- تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً .

٩- تقدم طازجة أو تحفظ في الثلاجة في علبة مغلقة . ويمكن أيضاً حفظها في الفريزر لمدة أسبوعين .

فطائر الشاي البسيطة



المقادير : ١٠ أكواب دقـيق - ثلث كوب بـيكنج بودر - كوب وملعقتان مسطحتان من اللبن الحليب - ٣ ملاعق مسطحة ملح ناعم - كوب وثلاث أربع الكوب سمن أو زبد - ملعقة مسطحة سكر ناعم .

الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير الجافة معا وتنخل .
٢- تقطع الزبد علة المقادير الجافة وتفرك جيداً بأطراف الأصابع أولا ثم بالكفين حتى تختفي المادة الدهنية تماما ويصبح الخليط مثل دقيق الذرة الخشن .
٣- يقسم الخليط حسب الطلب ، ويحفظ في أكياس في الثلاجة لحين الإستخدام . ويمكن حفظه لمدة ٦ أسابيع .

المقادير الأساسية لفطائر الشاي : كوبان من الخليط السابق - نصف كوب ماء .

الطريقة :

١- يضاف الماء إلى الخليط ويحرك بخفة حتى تختلط المقادير جيداً ، ثم توضع العجينة (يلاحـظ أنها لينة) على لوح أو رخامة مرشوشـة جيداً بالدقـيق وتعجن بخفة حتى تتماسك ولا تلتصق باليدين .
٢- تفرد العجينة سمك نصف سم تقريباً ، وتقطع بالقـطاعة وترص على صاج غير مدهون وتخبز في فرن حار ٤٢٥° م لمدة ١٠ دقائق .
٣- يمكن عمل تشـكيلة من الفطائر ، أو تقـديم صنف طازج مختلف كل مرة باستخدام بعض الإضافات التي تعطي نكهات مختلفة .
٤- يضاف إلى العجينة ثلث كوب جبن رومي مبشـور مع رش قـليل منه على سطح الوحدات .
٥- تضاف ملعقة ممتلئة من الفول السوداني المفروم أو زبدة الفول السـوداني . ويمكن رش القليل منه على سطح الوحدات .
٦- يستبدل الماء بعصير البرتقال مع ملعقة صغيرة من بشر البرتقال وملعقـتان

سكر .

٧- تقطع العجينة الى مربعات ، يوضع بوسط كل منها ملعقة صغيرة من المربى ، ويطوى طرف منها على الطرف المقابل فنحصل على مثلث ويضغط على الأطراف جيداً بواسطة شوكة صغيرة حتى تلتصق وتعطى منظراً جميلاً ، ثم يثقب الوجه باستخدام الشوكة عدة ثقوب حتى يخرج البخار عند الخبز .

للمناسبات كيكة الكراميل

المقادير : ثلاث أرباع كوب زبد - نصف كوب سكر - كوبان دقيق .

مقادير الكراميل : ثلث كوب زبد - نصف كوب سكر - ملعقتان عسل نحل - علبة لبن مكثف .

لسطح الكيكة : ٢٠٠ - ٤٠٠ جم شيكولاتة خام .

الطريقة :

١- يخفق الزبد مع السكر جيداً ، ثم يضاف الدقيق بالتدريج ، ويخلط جيداً باستخدام ملعقة خشبية حتى تتكون لدينا عجينة مثل عجينة البتيفور .

٢- تدهن صينية مقاس ٣٠ × ٢٠ سم ، وتفرد عليها العجينة بالتساوي لتغطي قاع الصينية .

٣- تحبز في فرن متوسط الحرارة من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يصبح الوجه ذهبي اللون. ثم تترك حتى تبرد تماماً .

إعداد الكراميل :

٤- تخلط جميع المقادير في إناء ، ويرفع على نار هادئة ويقلب من حين لآخر حتى يذوب السكر ثم تزداد حرارة النار لتصبح متوسطة وتترك حتى تغلي وتستمر في الغليان لمدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر . يرفع الإناء من على النار ويترك الخليط ليهدأ لمدة دقيقة واحدة فقط ، ثم يصب خليط الكراميل على الفطيرة الباردة وتوزع بالتساوي ، وتترك لتهدأ .

٥- تبشر الشيكولاته الخام وترفع في إناء على حمام مائي أو على نار هادئة جداً حتى تسيل تماماً ثم تفرد على سطح الكراميل .

٦- توضع الصينية بالثلاجة حتى تتماسك الشيكولاته ، دون أن تتجمد حتى

يسهل تقطيعها بشكل منتظم إلى أصابع متوسطة الحجم أو صغيرة نوعاً ، لارتفاع عدد السعرات الحرارية بها .

٧- تعاد إلى الثلاجة لحين استخدامها كما يمكن حفظها في علبة مغلقة بالثلاجة لعدة أيام .

٨- يمكن مضاعفة المقدار مع استخدام صينية أكبر .

الساليزون

المقادير : ثلث كوب ماء مغلي - ٣/ ٢ كوب سمن - كوبان دقيق منخول - نصف كوب جبن رمي مبشور - ربع ملعقة شاي ملح ناعم .

الطريقة :

١- يصب الماء المغلي على السمن في الإناء المخصص للعجن (ويراعى أن يكون صغير الحجم نوعا) ، ويخفق بشوكة حتى يمتزج ويغلظ قوامه نوعا ، ثم يترك دقائق ليبرد قليلاً .

٢- يضاف الدقيق المنخول مع الملح والجبن الرومي المبشور ، ويخلط بالشوكة حتى تتكون عجينة لينة نوعا .

٣- تلف العجينة في ورق زبدة ، وتوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل .

٤- تلت العجينة خفيفاً ، ثم تفرد على لوحة أو منضدة مرشوشة خفيفاً بالدقيق . ويلاحظ تحريك العجينة في أثناء الفرد حتى لا تلتصق بالمنضدة إلى أن يصبح سمكها نصف سم .

٥- تقطع إلى دوائر صغيرة قطرها حوالي ٣ سم باستخدام القطاعة الخاصة بذلك ، أو بغطاء معدني مستدير أو فنجان قهوة صغير . ويمكن أيضاً تقطيعها إلى مربعات أو أي شكل مفضل .

٦- ترص الوحدات في صاج فرن غير مدهون بحيث تترك مسافات صغيرة بينها حتى يمكن استغلال أكبر مساحة ممكنة .

٧- يلمع سطح الفطائر بزلال بيضة مخفوقة ، أو بيضة كاملة مخفوقة مخففة بالماء ، مع ملاحظة عدم لمس سائل التلميع لجوانب الفطائر حتى نحصل على فطائر هشة مورقة .

٨- يجمل السطح بقطع من الزيتون الأسود أو الجبن الرومي المبشور .

٩- تخبز في فرن ساخن نوعا على الرف الأوسط لمدة ١٠ دقائق تقريباً ، أو حتى يحمر السطح خفيفاً .

١٠- يفضل تقديمها للضيوف طازجة في نفس يوم صنعها كما يمكن الاحتفاظ بها في علبة مغلقة بالثلاجة لحين استخدامها .

سلال البسكويت

المقادير : نصف كوب زبد - نصف كوب سكر ناعم - كوب دقيق - زلال بيضتين - ربع ملعقة صغيرة بشر ليمون أو فانيليا .

الطريقة :

١- يخفق الزبد والسكر معاً جيداً حتى يصير الخليط هشاً .

٢- يضاف زلال البيض المخفوق بالتدريج إلى خليط الزبد والسكر مع استمرار الخفق حتى ينعم جياً .

٣- يضاف الدقيق ويخلط جيداً بواسطة ملعقة معدنية . ثم يضاف بشر الليمون أو الفانيليا .

٤- تجهز ٣ صاجات فرن وتدهن دهناً خفيفاً بمادة دهنية (سمن أو زيت ذرة) .

٥- نأخذ ملعقتين صغيرتين من العجين ، ونضعهما على الصاج . ونفردهما باستخدام سكين عريض أو ظهر الملعقة إلى دائرة قطرها حوالي ١٠ سم .

٦- نضع في كل صاج وحدتين أو ثلاث وحدات فقط مع ترك مسافات كافية بينها .

٧- يزج صاج واحد فقط على الرف الأوسط لفرن درجة حرارته ٤٢٥° م (بين المتوسط والعالي) لمدة ٤ دقائق حتى تحمر الأطراف فقط .

٨- يجهز برطمانان مربى فارغان ويقلبان على وجهيهما .

٩- فور اخراج الصاج من الفرن ، نرفع بحرص واحدة من البسكويت ونقلبها بعناية على البرطمان ونضغط عليها بخفة وبسرعة نكرر العملية في البسكويتة الأخرى قبل أن تجف حتى يسهل تشكيلها دون أن تتكسر .

١٠- تكرر العملية مع باقي الصاجات واحدة بعد الأخرى ، فنحصل على كمية من ٨ - ١٠ وحدات (سلال)

١١- بعد أن تبرد تماماً توضع كل سلة في طبق تقديم لفرد ، وتملأ بالآيس كريم

أو أنواع مختلفة من الفاكهة المقطعة ، أو قليل من البودنج البارد . وترص الفاكهة على الوجه ، أو بالكريمة المخفوقة والمكسرات المجروشة .

١٢- يلاحظ عدم ملء السلال إلا قبل التقديم مباشرة . ويمكن الاحتفاظ بها فارغة في علبة صفيح مغلقة لمدة أسبوعين لملئها قبيل تقديمها لأفراد الأسرة.

فطائر من المكسيك (للفطور أو مع الشاي)

المقادير : ١ كوب لبن حليب - ٦ ملاعق كبيرة زبدة مقطعة قطع صغيرة - ملعقتان صغيرتان خميرة جافة أو قطعة خميرة طازجة - ملعقة صغيرة ملح - ثلث كوب سكر - ٥ كوب ونصف دقيق - بيضتان - بيضة مخفوقة بملعقتي لبن حليب لتلميع الوجه .

الطريقة :

١- يسخن كوب الحليب مع الزبدة حتى يصبح دافئاً ، ولا يشترط انصهار الزبد تماماً.

٢- في إناء آخر تخلط الخميرة والملح والسكر مع كوبين من الدقيق (عند استخدام الخميرة الطازجة تخمر أولاً بملعقة صغيرة من السكر وقليل من الماء الدافيء) .

٣- يضاف الحليب والزبدة الدافئة إلى خليط الدقيق وتخفق جيداً ، ثم نضيف البيضتين وكوباً آخر من الدقيق ، ثم يخفق الخليط جيداً .

٤- يضاف باقي الدقيق تدريجياً حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة . ونستمر في العجن على لوح مرشوش بالدقيق من ٥ - ٢٠ دقيقة ، حتى تصبح العجينة ناعمة ملساء .

٥- يدهن إناء بالزيت ، وتوضع به العجينة ، ويدهن سطحها بالزيت ، وتغطى في مكان دافيء لمدة ساعة ونصف الساعة ، حتى يتضاعف حجمها .

٦- تضرب العجينة بقبضة اليد ، وتعجن خفيفاً حتى نتخلص من الهواء بداخلها . ثم تقسم إلى ١٤ - ١٦ قطعة ، وتكور كل قطعة .

٧- يفرد نصف عدد الكرات على هيئة قرص ، ويُفرد على بعض منها حشو بني

فقط ، والبعض الآخر يُفرد عليه حشو بني وأبيض .

٨- تفرد باقي الكرات على شكل بيضاوي ، ويوضع فوقها الحشو ثم تلف مثل الأسطوانة ، ويشقق السطح بالسكين .

٩- ترص الفطائر المستديرة على صاج فرن مدهون دهناً خفيفاً ، والفطائر المستطيلة على صاج آخر . وتترك في مكان دافيء لمدة ٤٥ دقيقة حتى تخمر .

١٠- يدهن سطح الفطائر المستطيلة فقط بالبيض المخفوق بالحليب وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة من ١٧ - ٢٠ دقيقة .

مقادير الحشو : نصف كوب سكر مبلور - ٢/ ٣ كوب دقيق - ٣ ملاعق ونصف زبدة مقطعة قطعاً صغيرة - صفار بيضتين - ملعقة كاكاو غامق بدون سكر - نصف كوب زبيب (ويمكن الإستغناء عنه) .

طريقة عمل الحشو :

١- تضاف الزبدة والسكر للدقيق وتفرك معاً بأطراف الأصابع حتى تختفي الزبدة في الخليط ، ثم يضاف صفار البيضتين ، وتعجن خفيفاً باستخدام الشوكة .

٢- تقسم الكمية إلى قسمين . نحتفظ بقسم منهما أبيض كما هو ، ويضاف الكاكاو إلى القسم الآخر .

٣- يضاف الزبيب إلى القسم الأبيض أو يضاف إلى العجينة قبل التخمير .

٤- يراعى عمل الحشو قبل الاستخدام مباشرة .

كعكة العيد المكسيكية

المقادير : ملعقة طعام من الخميرة الجافة ، ملعقة شاي من السكر ، ربع كوب ماء فاتر - ٢ كوب ونصف دقيق منخول - ملعقة شاي من الملح - ١٠٠ جرام زبد - ربع كوب سكر - ملعقتان قشر برتقال مبشور - ملعقتان قشر ليمون مبشور - بيضتان مخفوقتان - صفار ٤ بيضات - بيضة مخفوقة للوجه .

للحشو : كوب من خليط الزبيب المفروم - والجوز المفروم - وقطع المشمش

المجفف المسكر – وقطع التين المجفف المسكر – ملعقة طعام دقيق .

للتزيين : مقدار من بودرة السكر والبرتقال كوب وربع سكر بودرة مضافاً إليها ملعقتا طعام من عصير البرتقال مع التقليب الجيد) – ملعقة طعام من الجوز المفروم – قطع من البرتقال المسكر .

الطريقة :

١- يجهز خليط الخميرة ، بخلط الخميرة وملعقة السكر والماء الفاتر في وعاء ، ويترك في مكان دافىء حتى تنتشر به الفقاعات .

٢- يدعك الدقيق – المضاف إليه الملح – بالزبد ثم يضاف إليه السكر ومبشور البرتقال والليمون .

٣- يخلط خليط الخميرة مع البيضة المخفوقة وصفار البيضات الأربع ، ثم يضاف لمزيج الدقيق والسكر ومبشور البرتقال والليمون ، وتعجن عجينة طرية متماسكة على سطح مرشوش بالدقيق .

٤- توضع العجينة في وعاء مدهون بالزيت ، وتغطى وتترك في مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها .

٥- تقلب العجينة وتفرد على سطح مرشوش بالدقيق ، ويوضع فوقها خليط الفاكهة المسكرة والجوز ، ويدعك ثم تلف العجينة فوق الحشو على شكل اسطوانة دائرية يلتقى طرفاها جيداً ، ويختفي الحشو داخلها .

٦- توضع الكعكة على صينية مدهونة ويوضع في وسطها طبق صغير مقاوم للحرارة حتى يحافظ على شكل في أثناء خبزها .

٧- تغطى الكعكة وتترك في مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها .

٨- تدهن الكعكة بالبيضة الإضافية المخفوقة ، وتزج في الفرن حتى تنضج .

٩- تترك الكعكة لتبرد . ثم يرفع الطبق الصغير من وسطها ويسكب عليها خليط بودرة السكر والبرتقال ، وتزين بالجوز المفروم وقطع البرتقال المسكر .

الخبز المكسيكي الحلو

المقادير : ٤ بيضات – ربع كوب سكر ناعم – كوب وثلاث أرباع كوب دقيق منخول – نصف كوب دقيق ذاتي الاختمار منخول – نصف ملعقة

ملح – زيت للقلي .

الطريقة :

١- يخفق البيض والسكر جيداً بواسطة الخلاط الكهربي حتى يصبح الخليط كثيفاً .

٢- يضاف إلى الخليط السابق الدقيق والملح قليلاً قليلاً مع التقليب .

٣- تعجن العجينة على سطح مرشوش بالدقيق ، ثم تلف بـورق النايلون وتترك ٢٠ دقيقة .

٤- تقطع العجينة إلى أجزاء صغيرة (١٦ جزءاً) .

٥- يفرد كل جزء على شكل دائرة باستخدام النشابة .

٦- تقلى دوائر الخبز في الزيت الساخن وتقلب .

للتقديم : تغمس وحدات الخبز الساخنة في مزيج من السكر الناعم (البودرة) والقرفة (كوب وربع سكر بودرة ، و ملعقة صغيرة ونصف قرفة ناعمة) .

بسكويت الينسون

المقادير : ٤ كوب دقيق منخول – كوبان ونصف كوب من السكر الناعم – ١٣ بيضة – ٣ ملاعق صغيرة ينسون – نصف ملعقة صغيرة فانيليا – ٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر .

الطريقة :

١- يخفق البيض مع السكر والفانيليا جيداً حتى يصبح فاتح اللون وقـوامه مثل الكريمة، ويتضاعف حجمه .

٢- ينخل الدقيق ويضاف له الينسون والبيكنج بودر .

٣- يضاف الدقيق إلى خليط البيض والسكر بالتدريج مع التقليب بخفة ، حتى لا يتسرب الهواء (مثل طريقة الكيكة الاسفنجية) .

٤- يصب الخليط في صينيتين متوسطتي الحجم ومدهونتين جيداً بحـيث يكون ارتفاع الخليط سنتيمترين ونصف تقريباً .

٥- يزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ – ٢٥ دقيقة .

٦- تترج في الصواني لليوم التالي ، ثم تقطع أصابع بطول ١٠ سم ، وعرض ٢

سم ، وترص على صاجات نظيفة بحيث تكون جوانب التقطيع إلى أسفل وأعلى (أي تقلب على جنبها وتوضع في فرن هادىء لمدة ٣٠ دقيقة للتحميص .

٧- تترك في الفرن بعد اطفائه ، حتى تبرد تماماً ثم تستخدم أو تحفظ في علب صفيح محكمة الغلق في مكان جاف .

بسكويت السكر

المقادير : ثلاث أرباع كوب زبد ناعم - كوب سكر ناعم - بيضتان - ملعقة صغيرة مسطحة فانيليا - كوبان وثلاثة أرباع كوب دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - نصف ملعقة صغيرة ملح .

الطريقة :

١- يخفق الزبد مع السكر جيداً ثم يضاف البيض والفانيليا وتخفق معاً .

٢- يضاف مخلوط الدقيق والبيكنج بودر والملح بالتدريج مع الخلط جيداً .

٣- يغطى الإناء ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً .

٤- تفرد العجينة لسمك ٣ مم تقريباً وتقطع باستخدام أشكال مختلفة من القطاعات .

٥- ترش بطبقة سميكة من سكر البودرة ، ثم ترص على صاج غير مدهون .

٦- تخبز في فرن (٤٠٠ْ) أو (٢٠٠ْ) من ٨ - ١٠ دقائق) .

٧- تترك في الصاج حتى تبرد ، ثم تستخدم أو تحفظ .

الترايفل بالكرز أو بالفراولة

المقادير : كيكة اسفنجية لا يزيد سمكها عن ٤ سم - ٦ ملاعق مربى الكرز أو الفراولة - علبة فاكهة محفوظة مشكلة أو فاكهة الموسم الطازجة تقطع قطعاً صغيرة - عصير فراولة أو عصير كرز طازج أو معلبات

مقادير كريمة الكاسترد : كوبان ونصف من الحليب - نصف كوب دقيق - بيضتان - نصف كوب سكر - ربع كوب زبد - فانيليا .

للوجه : أنصاف ٨ حبات من كرز مسكر - انصاف من لوز (ويمكن الاستغناء عنها) - مقدار من الكريم شانتيه .

الطريقة :

١- تقطع الكيكة الاسفنجية إلى مستطيلات ويقطع كل مستطيل إلى نصفين ، ويحشى بالمربي ويلصق مرة أخرى .
٢- يُرص الكيك المحشو بالمربي في طبق التقديم بحيث لا تترك فراغات .
٣- يُصب عصير الفراولة أو الكرز فوق الكيك حتى يصبح كله مبللاً .
٤- نضع الفاكهة فوق الكيك ، ويترك جانباً حتى نعد كريم الكاسترد .
٥- نرفع اللبن على النار حتى يصبح دافئاً مثل دمعة العين ويمكن اختباره بأصبع اليد النظيفة .
٦- يضاف البيض إلى الدقيق ، ويخفق جيداً بالملعقة الخشبية أو بالمضرب السلك .
٧- يضاف خليط الدقيق إلى الحليب ويُقلب جيداً حتى يختلط ، ثم يرفع مرة أخرى على النار ، حتى يغلي ويغلظ قوامه مع التقليب المستمر .
٨- يرفع من على النار ويضاف السكر والزبد والفانيليا ويقلب جيداً ، ثم يصب على الكيك والفاكهة .
٩- يُترك ليبرد تماماً ، ثم يزين بالكريم شانتيه وأنصاف الكرز وأنصاف اللوز .

الشو حلو ومملح

المقادير : كوب ماء - نصف كوب زبد أو سمن - ربع ملعقة ملح - ملعقة صغيرة سكر - كوب دقيق - ٤ بيضات - فانيليا - ربع ملعقة شاي بيكنج بودر .

الطريقة :

١- يضاف الزبد إلى الماء في إناء منحدر الجوانب ويرفع على النار حتى ينصهر الزبد ويبدأ الماء في الغليان .
٢- يرفع الإناء على النار ، وبسرعة يُضاف الدقيق المنخول مع الملح دفعة واحدة مع التقليب بشدة بملعقة خشبية .

٣- يُوضع الإناء مرة أخرى على نار هادئة مع التقليب المستمر بقوة لمدة دقيقة ، حتى تترك العجينة قاع الإناء على هيئة كرة .

٤- يُرفع الإناء من على النار ويترك حتى تهدأ حرارة العجينة ، وتصبح دافئة ويضاف السكر في حالة استخدامه كصنف حلو ، ثم يضاف البيض واحدة بعد واحدة مع التقليب بقوة بعد كل إضافة حتى تصير العجينة ملساء ناعمة .

٥- يُدهن صاج دهناً خفيفاً بالسمن أو الزيت وتشكل العجينة حسب الرغبة .

٦- تُخبز في فرن حار نوعاً (درجة الحرارة ٤٢٥°) لمدة ١٠ دقائق حتى تنتفخ تماماً ، ثم تهدأ الحرارة نوعاً إلى ٣٧٥° ، وتترك في الفرن من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى تجف وتكتسب قشرة صلبة وردية اللون (يراعى عدم فتح الفرن بعد الـ ١٠ دقائق الأولى) .

٧- توضع الوحدات على قاعدة سلك وتُشق من الجنب بسكين حاد بمجرد خروجها من الفرن وتنزع أي بقايا من اللب - إن وجدت - وتترك لتبرد قبل الحشو .

من أشكال العجين التي هى من الممكن عملها :

٨- توضع العجينة في كيس قماش به قمع سادة قطره حوالي ٥ر١ سم ، أو باستخدام اليد بعد دهنها بالزيت . وتشكل على هيئة أصابع طول كل منها ٨ سم تقريباً ، وترص في الصاج مع ترك مسافات مناسبة لأن حجمها يتضاعف في الخبز .

٩- تُخبز ثم تُحشى ببودنج الشيكولاته أو الكريم باتسيير ، ويُغطى الوجه بحلوى الشيكولاته المكونة من :

- ملعقتين كبيرتين من شيكولاته خام غير محلاة وملعقة صغيرة زبد تُصهر في إناء على نار هادئة جداً أو حمام مائي ، ثم ترفع من على النار وتُقلب مع ملعقتين كبيرتين من الماء المغلي ، ثم يضاف كوب سكر ناعم تدريجياً مع التقليب الجيد حتى تنعم وتصير ملساء .

ويمكن أيضاً استخدام كوب من الشيكولاته المحلاة مع الزبد والماء المغلي بدون إضافة سكر .

شكل رقم ٢ :

- تغمس ملعقة كبيرة غمساً خفيفاً في الزيت وتُملأ بالعجينة ثم تلقى على الصاج

بواسطة دفعها بطرف ملعقة صغيرة .

- بعد الخبز تُحشى الوحدات بالكريم باتسيير أو البودنج ثم يُرش السطح بالسكر الناعم.
- يمكن أيضاً حشوها بالآيس كريم المشكّل ، وفي هذه الحالة تُحشى قبل التقديم مباشرة.

من الأشكال المملحة :

- تشكل العجينة على هيئة أصابع صغيرة طولها من ٢ - ٣ سم ، أو كرات صغيرة في حجم عين الجمل باستخدام الملعقة . تخبز وتحشى بأنواع من الحشوات المملحة مثل :
- قطع مربعة أو مستطيلة سمك ١ سم حسب شكل السندوتش من الجبن الفلمنك .
- شريحة رقيقة من الجبن الرومي وفوقها شريحة من اللانشون أو السوسيس .
- جبن ابيض غير مملح ومخفوق بالخلاط مع قطعة من الزبد . ويمكن تقطيع خيارة مقشرة إلى مربعات صغيرة جداً وخلطها مع الجبن .
- تونة أو سردين مهموك بقليل من الزيت أو الزبد .

البتيفور

المقادير : كوب زبد - نصف كوب سكر رفيع الذرات - نصف ملعقة كبيرة عسل أسود - بيضتان - فانيليا - كوبان ونصف دقيق - ربع ملعقة ملح - كوب مكسرات مجروش ناعم - ثلاث أو أربع ملاعق كبيرة من مربى الفراولة .

الطريقة :

١- يخفق الزبد ثم يضاف له السكر ويخفق جيداً حتى يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة .

٢- يفصل صفار البيض عن الزلال ويحتفظ بالزلال في إناء صغير منفصل بعد خفقه خفقاً خفيفاً باستخدام الشوكة .

٣- يضاف صفار البيض إلى خليط الزبد ويخلط معه جيداً .

٤- يضاف الدقيق مع الملح تدريجياً إلى الخليط مع العجن بخفة حتى تتكون لدينا

عجينة متماسكة يمكن تشكيلها .

٥- تقسم العجينة إلى كرات (حوالي ٤٠ كورة) .

٦- تغمس كل كرة في زلال البيض المخفوق ، ثم تدحرج في مبشور المكسرات وترص في صاج الفرن .

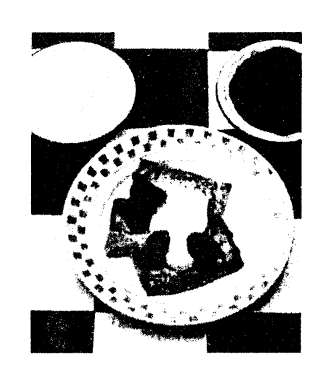
٧- بأصابع الإبهام تعمل حفرة عميقة في كل كرة في وسطها ، ثم تملأ الحفرة بالمربى إلى منتصفها فقط حتى لا يفسد التشكيل بسبب الحرارة عندما تسيح المربي .

٨- تخبز في فرن متوسط الحرارة ٣٧٥° من ١٢ - ١٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً جميلاً .

٩- تترك على الصاجات لمدة دقيقة ، ثم ترفع باحتراس على رف سلكي حتى تبرد تماماً .

١٠- تحفظ في علبة محكمة الغلق نظيفة لحين استخدامها .

كعكة لفائف القرفة بالكراميل



مقادير العجينة : من ٣ ونصف إلى ٤ كوب دقيق منخول - ملعقة خميرة بيرة جافة أو قطعة خميرة طازجة في حجم ثمرة الجوز - ثلاث أرباع كوب لبن حليب - ربع كوب سكر - ربع كوب زبد - ملعقة صغيرة ملح ناعم - بيضتان كبيرتان .

مقادير حشو اللفائف : ٦ ملاعق زبد سائح (ويراعي الكيل بعد أن تسيح الزبد وليس قبله) - كوب ونصف سكر (ويمكن زيادته إلى كوبان حسب الرغبة) - ملعقتان صغيرتان قرفة ناعمة .

مقادير تجهيز قاع الصينية : (ملاحظة أن قاع الصينية هو سيكون وجه الكعكة بعد أن تخبز) ٤ ملاعق سكر بني ويمكن الإستعاضة عنه باستخدام

سكر مبلور عادي مع إضافة ملعقة عسل أسود – نصف كوب مكسرات مجروشة أو فول سوداني مجروش – ملء ملعقتان ماء .

طريقة تحضير الكعكة :

١– تدعك خميرة البيرة بملىء ملعقة صغيرة من السكر حتى تصبح سائلة ، ثم يُضاف إليها قليل من الماء الدافىء (أقل من ربع كوب) وتغطى وتترك جانباً حتى تختمر . أما في حالة استخدام الخميرة الجافة فيضاف إليها قليل من الماء الدافىء نحو ربع كوب ثم ملىء ملعقة صغيرة من السكر دون تحريكها وتترك جانباً حتى تتفاعل لمدة نحو ١٥ دقيقة ، ثم تخفق بالشوكة بشدة قبل استخدامها مباشرة .

٢– يضاف السكر والزبد والملح إلى اللبن الحليب ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر والملح والزبد ويصبح الخليط دافىء فقط دون أن يسخن .

٣– يخفق البيض في إناء منفصل .

٤– يُوضع في الإناء المخصص للعجن كوبان من الدقيق ونعمل حفرة بوسطه ، ثم تصب فيها الخميرة والخليط السابق (السكر والزبد والملح) والبيض المخفوق.

٥– تخلط المقادير بالدقيق جيداً وتخفق معاً لمدة ثلاث دقائق ثم يضاف باقي كمية الدقيق بالتدريج مع العجن (اللت) الجيد حتى تتكون عجينة ملساء مكوَّرة .

٦– يُدهن إناء بالزيت الجيد (ويمكن استخدام إناء العجن نفسه) وتوضع به العجينة ثم تقلب على الجانب الآخر ، فيصبح الوجه مدهوناً أيضاً فلا يصاب بالقشف ، وتغطى وتترك في مكان دافىء لمدة ساعة تقريباً حتى تختمر ويتضاعف حجمها .

٧– تضرب العجينة بقبضة اليد في وسطها ثم تقسم إلى قسمين ويكوَّر كل قسم على حدة ، ثم يفرد على شكل مستطيل ٣٠ × ٢٠ سنتيمتراً .

٨– يفرد على المستطيل الواحد ثلاث ملاعق من الزبد ثم يرش ربع أو نصف كوب من السكر المبلوَّر ، ثم يرش فوق طبقة السكر ملعقة صغيرة من القرفة .

٩– يطوى المستطيل على نفسه على شكل اسطواني كالسجادة ثم تقطع كل اسطوانة إلى ١٢ وحدة من اللفائف باستخدام سكين حاد أو خيط قوى .

طريقة تحضير صينيتي خبز الكعكة :

١- تحضر صينيتان مستديرتان متوسطتا الحـــجم ، ويوضع في كل منهما خليط الكراميل وهو : ٣/ ١ كوب من سكر بني (أو سكر مبلوّر مضاف إليه ملعقة عسل اسود) وتُضاف إليه ملعقتان من السمن مع ملعقة ماء ، وترفع الصينية على النار ويحرك الخليط بالملعقة حـــتى يمتزج . ثم يوزع جيداً على قـــاع الصينية ويرش فوقه ربع كوب من المكسرات المجروشة أو الفول السوداني المجروش ناعم وترص وحدات الكعكة .

٢- تُغطى الصينيتان وتتركان لمدة نصف ساعة في مكان دافيء حتى يتضاعف حجم الوحدات وتتلاحم ثم تُخبز في فرن متوسط الحـــرارة (٣٧٥°) لمدة لا تقل عن ١٨ دقيقة ولا تزيد عن ٢٠ دقيقة .

٣- تقلب كل من الصينيتين عقب خروجهما من الفرن في طبق التقديم (أو على منخل سلك لتهدأ حرارتها قبل وضعها على طبـــق التقـــديم) ومن المهم أن تقلب عقب خبزها حتى لا يتجمد الكراميل ويلتصق بقاع الصينية ، فيشـــوه سطح الكعكة! بذلك تكون لدينا كعكتان صغيرتان بكل منهما عدد ١٢ وحدة من اللفائف تكفي ١٢ شخصاً .

٤- تقدم هذه الكعكة مع الشاي سواء دافئة أو باردة، كما يمكن تخزينها بالفريزر لوقت الحاجة إليها ، وفي هذه الحالة يتم إخراجها من الفريزر بـــمدة كافية (من ٣ إلى ٤ ساعات) . وتقدم وهى في درجة حرارة الغرفة .

٥- عند تقديمها لا تقطع بالسكين وإنما باستخدام شوكتين لفصل الوحدات فقط .

٦- يمكن استبدال الصينيتين بواحدة كبـــيرة تتســـع لوحـــدات اللفائف الأربـــع والعشرين متى كان عدد الأفراد يستدعى ذلك .

٧- يمكن تحمير سكر الكراميل بعض الشيء لمدة دقيقـــتين مثلاً فيكسبـــه نكهة خاصة شهية .

٨- يمكن عدم تحميرها والاكتفاء بمجرد مزج مكوناته (السكر والســـمن والماء والعسل الأسود) في حالة استخدام سكر مبلور عادي وليس سكر بني) ، إذا كانت الرغبة في الحصول على كراميل محايد سهل الهضم) .

٩- يمكن أن يتم قلب الكعكة أو الكعكتين على سلك التبـــريد بـــعد إخراجها من الفرن ، أن توضع تحـــت شـــواية الفرن لمدة دقيقـــتين لتحـــميص إضافي

للمكسرات أو الفول السوداني ، فتكون لذيذة الطعم شهية .

كـــرات الثـــــلج



المقادير : فنجان بلح عجوة – فنجان سكر ســنترفيش – نصف فنجان زبــد – بيضة – نصف ملعقة شـــاي ملح – ٢ فنجان ريزكرسبــس أو كورن فليكس – نصف فنجان مكسرات – فنجان جوز هند مبشور .

الطريقة :

١– يقطع البلح إلى قطع صغيرة .

٢– تخفق البيضة خفيفاً بالشوكة .

٣– تخلط جميع المقادير في وعاء ويرفع على نار هادئة ، مع التقليب المســتمر إلى أن تمزج المقادير جميعاً وعندما نلاحظ في أثناء التقــليب أن الخليط لا يلتصق بــالإناء، يرفع من على النار (تحـــتاج عملية النضج من ٨ – ١٠ دقائق) .

٤– يصب الخليط على الكورن فليكس والمكسرات المفرومة ويفضل اســتخدام عين الجمل أو الفول السوداني .

٥– يترك الخليط قليلاً حتى تهدأ حرارته (لا يترك حتى يبــرد) ثم يشــكل على هيئة كرات تدحرج على جوز الهند المبشور ، حــتى تغطى بطبقــة منه ، ويمكن أن يُربت بالأصابع على كل كرة حتى يثبت جوز الهند على سطحها .

٦– يمكنك تقديمها للضيوف بدلاً من الشيكولاته .

فطيرة من السويد

مقادير الطبقة الأولي : ٣ كوب دقيق – كوب زبد – من ٣ إلى ٤ ملاعق كبيرة ماء مثلج – نصف ملعقة صغيرة ملح .

الطريقة :

١– تقطع المادة الدهنية الباردة بالسكين داخل الدقيق .

٢– تفرك المادة الدهنية مع الدقيق بأطراف الأصابع مع دفع الأيدي إلى أعلى قليلاً لإدخال الهواء ، ونستمر في الفرك حتى يصير الخليط محبباً كحبات الأرز .

٣– يضاف الماء البارد برش ملعقة منه على خليط الدقيق والتقليب بالشوكة بخفة وسرعة . ثم تضاف ملعقة أخرى وهكذا حتى تتكور العجينة وتتجمع حول الشوكة مكونة عجينة يابسة نوعاً يسهل فردها .

٤– تجمع العجينة بخفة باليدين على هيئة كرة تترك الإناء نظيفاً ، ثم توضع على منضدة مرشوشة خفيفاً بالدقيق ، وتلت بخفة وبسرعة بأطراف الأصابع لمدة لا تزيد عن دقيقة .

٥– تفرد العجينة باليد في صينية مدهونة ، ويفضل أن تكون مربعة الشكل (أو مستطيلة) مساحتها ٢٥ × ٢٥ سم تقريباً .

٦– تقسم بالسكين إلى ثلاث مستطيلات ، وتترك قليلاً لتجهيز الطبقة الثانية .

مقادير الطبقة الثانية :

عجينة الشو : كوب ماء – نصف كوب زبد – كوب دقيق – ربع ملعقة شاي ملح ناعم – ٤ بيضات – نصف ملعقة فانيليا .

الطريقة :

١– يوضع الزبد والماء في إناء منحدر الجوانب ، ويرفع على النار حتى ينصهر الزبد ويبدأ في الغليان .

٢– يبعد الإناء عن النار ، ويضاف الدقيق المنخول مع الملح دفعة واحدة مع التقليب بقوة بملعقة خشبية في اتجاه واحد . ثم يعاد الإناء على نار هادئة مع التقليب بقوة لمدة دقيقة واحدة فقط .

٣- تترك العجينة لتهدأ ثم يضاف البيض واحدة بعد الأخرى ، مع التقليب بقوة بعد كل إضافة ، وتضاف الفانيليا مع البيض .
٤- تصب هذه العجينة فوق العجينة الأولى وتفرش باستخدام الملعقة ، وتقطع على نفس خطوط المستطيلات الأولى .
٥- تخبز في فرن متوسط الحرارة إلى أن يصبح الوجه وردي اللون .

مقادير الغطاء : كوب سكر بودرة ناعم جداً - من ٢ إلى ٣ ملعقة حلو لبن حليب ساخن - نصف ملعقة بودرة فانيليا .

الطريقة :

١- يضاف الحليب تدريجياً إلى السكر في إناء مستدير صغير ، ويدعك الخليط بملعقة خشبية حتى يبيض وينعم تماماً ، ثم تضاف الفانيليا وتقلب جيداً .
٢- يوزع الغطاء السكري على وجه الصينية باستخدام الملعقة . ويلاحظ أن هذه الكمية لا تغطى الوجه تماماً ولكن أجزاء منه .
٣- يمكن رش السكر بقليل من المكسرات ، أو بملعقة صغيرة من مبشور البرتقال الطازج ، أو بقليل من الحلوى المسكرة المقطعة قطعاً صغيرة . كما يمكن استبدال الفانيليا في عجينة الشو بقليل من رائحة اللوز أو ملعقة من زيت اللوز .
٤- تقطع وتقدم دافئة أو باردة ويفضل عدم حفظها بالثلاجة .

الدونتس

المقادير : ٢ كوب دقيق منخول - نصف كوب سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح - باكو خميرة سريعة التحضير أو قطعة خميرة بحجم عين الجمل - ملعقة كبيرة زبد - نصف كوب حليب - بيضة - بشر ليمونة - مربى للحشو - زيت للتحمير .

الطريقة :

١- ينخل الدقيق مع الملح ، ثم تضاف الخميرة الجافة وملعقة كبيرة من السكر (إذا استخدمنا الخميرة المضغوطة المضاف إليها الماء والسكر ، فتضاف مع الحليب).
٢- يقطع الزبد قطع صغيرة ويوضع على الدقيق ويفرك جيداً حتى يختفي في الدقيق .
٣- نعمل حفرة في الوسط وتضاف البيضة والحليب دافئاً (والخميرة السائلة في حالة استخدامها) ، وتعجن جيداً ثم تُوضع على لوحة مرشوشة بالدقيق ، وتلت حتى تصبح ناعمة الملمس .
٤- يدهن إناء بالزيت ، وتوضع به العجينة ، ثم تقلب على الوجه الآخر فيصبح الوجه مدهوناً ، وتغطى وتترك في مكان دافيء من ساعة إلى ساعتين ، حتى يتضاعف حجمها .
٥- توضع العجينة على لوح مرشوش بالدقيق وتعجن مرة أخرى حتى نتخلص من الهواء بداخلها .
٦- تقسم إلى قسمين ، يفرد أحدهما ، ويقطع إلى دوائر ، وتفرغ من الوسط باستخدام قطاعة صغيرة ، ثم تجمع بواقي العجين وتفرد مرة أخرى وتقطع .
٧- ويقسّم القسم الثاني إلى ٦ كرات ، تفرد كل كرة ، ويوضع في وسطها ملعقة صغيرة من المربى ، ثم تغلق جيداً .
٨- ترص التشكيلات على صاج مدهون خفيفاً ، ويغطى ويترك في مكان دافيء حتى تختمر ويتضاعف حجمها .
٩- يسخن الزيت في إناء صغير عميق ، وتحمر فيه الوحدات على الجانبين حتى يصبح لونها ذهبياً غامقاً .
١٠- ترفع وتوضع على ورق ليمتص الزيت ، ثم ترش بباقي كمية السكر المضاف له بشر الليمون . ويفضل تقديم الدونتس دافئاً .
١١- يمكن أيضاً إضافة بشر قشرة ليمونة إلى العجين .

كيف تقدمين تورتة أنيقة ؟!

غطاء الحلوى البيضاء



المقادير : زلال ٢ بيضة - كوب ونصف سكر - ثلث كوب ماء - ملعقة صغيرة عصير ليمون بلدي طازج - ربع ملعقة فانيليا .

الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير ماعدا الفانيليا في إناء ، ويوضع الإناء على حمام مائي (أي يوضع في إناء آخر أوسع به كمية قليلة من ماء يغلي ، بحيث لا يمس الماء في أثناء غليانه حافة الإناء الداخلي الذي به المقادير .

٢- ويخفق الخليط بقوة بالمضرب الكهربي لمدة ٨ دقائق تقريباً ، أو بالمضرب اليدوي من ١٥ - ٢٠ دقيقة متواصلة حتى يغلظ الخليط . وعند رفع المضرب إلى أعلى يكون الخليط النازل منه على شكل منقار على سطح الكريمة (لاحظى قفل الخلاط أثناء رفعه في الهواء) .

٣- يرفع الإناء من حمام الماء ، وتضاف الفانيليا وتخفق مع الخليط .

٤- تصب الحلوى على سطح الكعكة وتفرد على السطح والجوانب بواسطة سكين عريضة . ويمكن عمل تموجات بظهر الملعقة لتعطيها شكلاً مختلفاً ،

كما يمكن شق الكعكة إلى نصفين وتحشى بجزء من الكريمة .

حلوى الشيكولاتة رقم (١)

المقادير : نصف فنجان شيكولاتة مبشورة أو كاكاو محلى - ٢ ملعقة كبيرة من الزبدة - ملعقة كبيرة من عسل نحل .

الطريقة :

١- ترفع المقادير معاً على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى تسيل الشيكولاتة ، ثم تترك لتبرد وتستخدم كغطاء خارجي فقط وليس للحشو ، فتصب على السطح وتسيل على الجوانب . وتسوى بواسطة سكين عريضة . ويمكن أن يرش السطح بنصف فنجان من المكسرات أو من الفول السوداني المجروش .

حلوى الشيكولاته رقم (٢)

المقادير : نصف كوب سكر بودرة - ذرة ملح - ملعقة ونصف ملعقة كبيرة كورن فلاور - ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة أو كاكاو محلي - نصف كوب ماء مغلي - ملعقة كبيرة ونصف زبدة - ملعقة صغيرة فانيليا .

الطريقة :

١- يخلط السكر والملح والكورن فلاور والشيكولاتة وملعقة ماء بارد ويقلب الخليط جيداً . يضاف الماء المغلي تدريجيا مع التقليب بملعقة خشبية حتى تختلط المكونات . يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ نوعاً . يرفع من على النار ويترك ليبرد قليلاً . تضاف الزبدة والفانيليا مع التقليب المستمر حتى يصير الخليط ناعما أملس ويغطى ظهر الملعقة ثم تغطى به الكعكة مباشرة .

الكعكة (الكيكة) الأساسية للتورتة :

اختاري ما يروق لكي من أغطية التورتة السابقة ، لتغطية هذه الكعكة الإسفنجية السهلة الصنع .

المقادير : ٢٠٠ جرام سكر بودرة - ٢٠٠ جرام بيض - ١٧٥ جرام دقيق منخول - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - فانيليا - ذرة ملح .

(هذه المقادير هى الأفضل للكيك الإسفنجية في حالة توفر ميزان مناسب في مطبخك) وفي حالة عدم توفر هذا الميزان ، إليك المقادير بالمكيال ، وهى تختلف عن المقادير السابقة .

المقادير : ٧ بيضات - كوب ونصف سكر بودرة - كوب ونصف دقيق - فانيليا - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ذرة ملح .

الطريقة :

١- يخفق البيض مع السكر جيداً حتى يصبح هشاً ثم تضاف الفانيليا ويستمر الخفق . ثم يضاف خليط الدقيق المنخول بمسحوق الخبيز والملح ويخفض الخفق بعد إضافة الدقيق ، ويتوقف الخفق بمجرد تجانسه مع خليط البيض المخفوق بالسكر - تدهن صينية بملعقة كاملة من السمن (ويحسن أن تكون صينية تيفال) ثم يصب الخليط بها ويراعى ألا يزيد ارتفاع العجين في الصينية عن ثلث ارتفاعها نظراً لتضاعف الحجم وقت الخبز . وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة تتراوح بين ٢٥ - ٢٥ دقيقة ، ويعرف نضجها بغرس نصل سكين نظيف جاف فيها فإذا خرج بلا أثر للعجين عليه دل ذلك على اكتمال نضجها ، فتخرج من الفرن وتزين بعد أن تبرد تماماً .

ومن الممكن أن تجربي :

- في حالة إعداد الكيك الإسفنجية للتورتة ، غطى الصينية قبل إدخالها إلى الفرن بالورق الفويل فلا تتكون على الوجه القشرة الحمراء ، وتحتفظ الكيك بطراوتها . وكذلك إذا اضطررت إلى فتح الفرن لأي سبب فلا تعرضى الكيك للهواء . وفي هذه الحالة انقصى من المدة اللازمة للطهي ٥ دقائق .
- يفضل تجميل الكيك على طبق التقديم . ولحماية الطبق من الأتساخ بالحلوى

يغطى قبل وضع الكيك عليه بأربعة مستطيلات من ورق سميك بحيث تغطى حواف الطبق ، وتكون بارزة للخارج ، فيسهل سحبها بما عليها من حلوى بعد التجميل .
من طرق التجميل المستحبة تغطية كعكة الشيكولاته بحلوى بيضاء هشه ، وتغطية الكيك الإسفنجية البيضاء بحلوى الشيكولاته ، فيبدو شكلها جميلاً عند التقطيع .

كيكة القرفة (بدون بيض)

المقادير : نصف كوب سمن نباتي أو زيت درة - كوب سكر ناعم - كوب ماء ثلاث ملاعق صغيرة قرفة - نصف ملعقة صغيرة جنزبيل (ويمكن الإستغناء عنه) - كوبان دقيق - ثلاث ملاعق صغيرة بيكنج بودر نصف كوب جوز هند مبشور - نصف كوب زبيب - ربع كوب بندق أو فول سوداني مجروش .

الطريقة :

١- نضع الزيت والسكر والماء والقرفة والجنزبيل في إناء ، ويُرفع على النار حتى يغلي ويذوب السكر
٢- نضع الخليط في إناء العجن ، ويترك حتى يبرد .
٣- في إناء آخر يخلط الدقيق مع باقي المقادير الجافة وتقلب معاً .
٤- يضاف خليط المواد الجافة إلى الخليط السائل تدريجياً ، مع التقليب الجيد باستخدام ملعقة خشبية حتى ننتهي من كل المقدار .
٥- يدهن قالب فرن متوسط الحجم ، أو صينية دهناً خفيفاً بالزيت ، ثم نبطن بورق الزبدة ، وتدهن مرة أخرى جيداً وتصب فيها العجينة .
٦- تخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة ، ونبدأ في اختبار النضج بعد ٣٠ دقيقة

فطيرة القرع العسلي

مقادير الفطيرة : كوب وربع دقيق – ربع ملعقة صغيرة بيكنج بودر – ملعقتان كورن فلور – ملعقتان سكر ناعم – نصف كوب زبدة – ملعقتان ماء .

مقادير الحشو : بيضتان – ربع كوب سكر بني أو سكر أبيض ويضاف عليه ملعقة صغيرة عسل أسود – ملعقتان عسل نحل مخفف – كوب قرع ناضج ومهروس – نصف كوب لبن حليب – ملعقة قشدة – ملعقة صغيرة قرفة – نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب .

الطريقة :

١- توضع المقادير الجافة للفطيرة في إناء العجن ، ثم تضاف الزبدة وتفرك معاً .

٢- يضاف الماء حسب الطلب حتى تصبح لدينا عجينة متماسكة .

٣- تعجن بخفة على لوح مرشوش بالدقيق حتى تصبح ملساء .

٤- تغطى وتوضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة .

٥- تفرد العجينة على سطح مرشوش بالدقيق حتى تصبح كافية لتبطين قالب فطيرة .

٦- يبطن القالب ويزين طرفه على شكل فستونات باستخدام اصابع اليد .

٧- تخرم القاعدة كلها باستخدام شوكة ، وتوضع في فرن فوق المتوسط لمدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً فاتحاً . ثم تترك حتى تبرد .

٨- لعمل الحشو يخلط البيض والسكر والعسل ويخفق بالمضرب الكهربي حتى يصبح قوامه سميكاً .

٩- يضاف القرع والحليب والبهارات وتخلط جيداً .

١٠- يُصب الحشو على الفطيرة الباردة ، وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة من ٤٠ إلى ٥٠ دقيقة ، حتى ينضج الحشو .

١١- تترك لتبرد وترش بقليل من السكر الناعم .

صينية القرع الحلوة بالباشاميل

المقادير : كيلو قرع نظيف ومقطع – نصف كيلو سكر – بشر قشرة ليمونة – ٢ ملاعق دقيق – ٣ ملاعق سمن – ٤ أكواب من ماء السلق .

الطريقة :

١– يغطى القرع بالماء ، وتضاف إليه كمية السكر ، ويرفع على النار مع التقليب حتى يذوب السكر .

٢– يضاف مبشور قشور الليمونة ويترك على النار حتى ينضج القرع تماماً (٢٠ دقيقة تقريبا) .

٣– يُصفى القرع مع الاحتفاظ بماء السلق .

٤– يهرس القرع جيداً ، ويفرد في صينية مدهونة ، بحيث يكون ارتفاعه ٢ سم تقريباً .

٥– نضع السمن على النار حتى تسخن جيداً ، ثم يضاف الدقيق مع التقليب بسرعة لمدة دقيقة ، ثم يضاف ماء السلق المحلى ، مع التحريك المستمر حتى نحصل على كريمة خفيفة .

٦– تصب الكريمة (الباشاميل) على القرع في الصينية ، ويلاحظ أن كميته تساوى كمية القرع تقريباً .

٧– يزج في فرن متوسط الحرارة حتى يبدأ السطح في الاحمرار (من ٣٠ – ٤٠ دقيقة) .

٨– يرش السطح بكمية مناسبة من المكسرات المجروشة والمحمصة أو حسب الرغبة. كما يمكن إضافة كمية قليلة من الزبيب إلى الكريمة قبل إدخالها الفرن .

٩– تقدم دافئة أو باردة .

ملاحظة : يمكنك سيدتي تجميد القرع العسلي لإستخدامه في غير موسمه ، أو لسهولة استخدامه فيما بعد :

– يغسل القرع ويقشر ويقطع إلى شرائح أو مكعبات ، بسمك ٢ سم .

– مرحلة الانضاج على البخار : وهى ضرورية جداً للمحافظة على القيمة

الغذائية و الصلابة و اللون و الطعم) .

- توضع قطع القرع العسلي في مصفاة لا تزيد العبوة عن ١ كجم في المرة الواحدة وتركب على وعاء عميق به ماء يغلي ، على أن لا يلمس الماء قاع المصفاة ، وتغطى المصفاة وتترك لتغلي مدة ثلاث دقائق (يمكن استبدال أدوات البخار التقليدية هذه بآلة الطهي بالبخار التقليدية إذا توفرت) .
- ترفع المصفاة بما فيها ، وتُغمر في وعاء به ماء مثلج ، حتى يبرد المحتوى تماماً ، ثم تصفى جيداً من الماء .
- تعبأ - بلا تكديس - في أكياس بلاستيكية ، ويترك ٢ سم فارغاً في كل كيس ، ليسمح بتمدد الخضر نتيجة التجميد .
- تفرغ الأكياس من الهواء قدر الإمكان ، وتغلق باحكام وتجمد فوراً .

تارت الفول السوداني

المقادير : نصف كوب زبدة نصف كوب سكر ناعم - كوب دقيق - صفار بيضتان - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - قليل من الفانيليا .

مقادير السطح العلوي : ٣/ ٤ كوب فول سوداني محمص ومجروش - ٨/ ٣ كوب شكولاته خام - زلال بيضتان - ٢/ ٣ كوب سكر .

الطريقة :

١- يخفق الزبد مع السكر جيداً حتى يصبح هشاً ثم يضاف صفار البيض وتخفق جميعاً معاً .

٢- يضاف الدقيق مع البيكنج بودر إلى الخليط بالتدريج فتتكون لدينا عجينة أقرب إلى الفطيرة .

٣- تدهن صينية فرن بالزبدة ويفضل أن تكون مربعة الشكل وتفرد فيها العجينة ، وتسوى باليد فيكون سمكها أكثر من السنتيمتر قليلاً .

٣- تذاب الشيكولاته ويفضل أن تكون مبشورة حتة تسهل إذابتها في وعاء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى لا تحترق .

٤- تبعد عن النار ويضاف إليها السكر والفول السوداني بعد تقشيره وجرشه وليس فرمه وزلال البيض غير مخفوق .

٥- وتخلط المقادير معاً بالملعقة ثم ترفع على النار مع التقليب المستمر حتى تبدأ في الغليان .

٦- ترفع من على النار وتترك قليلاً لتهدأ (ثلاث دقائق) ثم يفرد الخليط جيداً

بالتساوي على سطح الفطيرة مع مراعاة تغطية أطراف العجينة أيضاً .

٧- تخبز في فرن متوسط الحرارة ٣٥٠° لمدة ٣٠ دقيقة .

٨- تترك بعد الخبز لمدة ١٠ دقائق فقط حتى تهدأ الحرارة ثم تقطع في الصينية من ١٢ إلى ١٦ قطعة حسب الرغبة .

٩- ترفع القطع من الصينية باحتراس قبل أن تبرد تماماً وترص وتقدم باردة .

١٠- يمكن أيضاً حفظها في علبة من الصفيح مغطاة بإحكام لمدة أسبوع تقريباً دون أن تفقد طعمها اللذيذ .

كعكة المشمش

المقادير : من ٣ إلى ٣ ونصف كوب دقيق - باكو خميرة جافة أو قطعة خمير طازجة في حجم البيضة الصغيرة - ثلاث أرباع كوب حليب - ربع كوب زبدة - ملعقة سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح - بيضتان - نصف كوب مشمش محفوظ أو طازج - ملعقتان مكسرات مبشورة أو فول سوداني - غطاء سكري مكون من كوب سكر ناعم جداً وملعقة لبن حليب أو ماء .

الطريقة :

١- تدعك الخميرة البيرة بملىء ملعقة صغيرة من السطر حتى تصبح سائلة ، ثم يُضاف إليها قليل من الماء الدافىء (أقل من ربع كوب) وتغطى وتترك جانباً حتى تخمر ، أما في حالة استخدام الخميرة الجافة فيضاف إليها قليل من الماء الدافىء ثم ملىء ملعقة صغيرة من السكر دون تحريكها وتترك جانباً حتى تتفاعل لمدة حوالي ١٥ دقيقة ، ثم تخفق بالشوكة بشدة قبل استخدامها مباشرة .

٢- يُضاف السكر والزبد والملح إلى اللبن الحليب ويرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر والزبد ويصبح الخليط دافئاً فقط .

٣- يُخفق البيض في إناء منفصل .

٤- يُوضع في الإناء المخصص للعجن كوب ونصف من الدقيق ، وتعمل حفرة في منتصفه ، ثم تصب فيها الخميرة والخليط السائل والبيض المخفوق .

٥- تخلط المقادير بالدقيق جيداً ، وتخفق معاً لمدة ثلاث دقائق ، ثم يضاف باقي

كمية الدقيق بالتدريج مع العجن .

٦- ترفع العجينة على لوح مرشوش بالدقيق ، وتلت جيداً بتقليبها مع الضغط عليها باليدين مع إضافة كميات قليلة من الدقيق إذا احتاج الأمر ، حتى تتكون عجينة ملساء مكورة .

٧- يُدهن إناء بزيت الذرة (ويمكن استخدام إناء العجن نفسه) وتوضع به العجينة ، ثم تقلب على الجانب الآخر فيصبح الوجه مدهوناً أيضاً . وتغطى وتترك في مكان دافيء لمدة ساعة تقريباً حتى تختمر ويتضاعف حجمها .

٨- تُضرب العجينة بقبضة اليد وترفع على لوح مرشوش بالدقيق وتفرد باستخدام النشابة المخصصة لذلك .

٩- تُرسم دائرة في منتصف قطرها ٥ سم تقريباً باستخدام طرف السكين (دون أن تقطع) .

١٠- تقسم الدائرة الخارجية بالسكين إلى ٤ أقسام متساوية ثم يقسم كل قسم من الأربعة إلى ٥ أقسام فنحصل على ٢٠ قطعة متساوية .

١١- تُضفر كل قطعتين معاً فنحصل على ١٠ ضفيرات .

١٢- تُلف كل ضفيرة على شكل كعكة وتُرفع أول واحدة فوق الدائرة الوسطى والباقي في مكانه يكون دائرة .

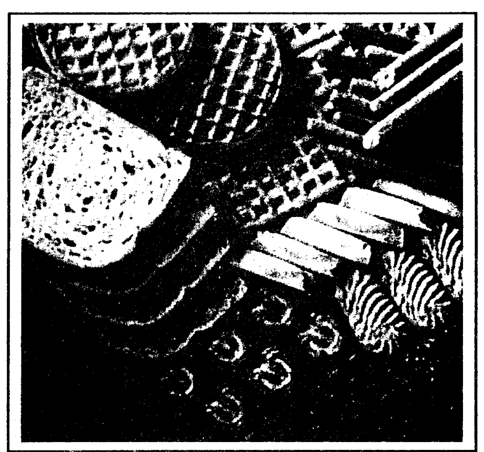
١٣- نجعل الكعكة تنزلق بحرص من فوق اللوح إلى صاج الفرن بالاستعانة بسكين عريض مع إمالة اللوح قليلاً . وإذا كان لديك صاج كبير للخبز ، فيمكنك رفع الدائرة إليه بعد فردها مباشرة وقبل التشكيل . وتشكل على الصاج مباشرة فهذا يكون أفضل .

١٤- تترك الكعكة لتخمر دون غطاء لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً ، ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة من ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

لتزيين الوجه :

- يخلط المشمش المقطع صغيراً جداً (ويمكن أيضاً استخدام التفاح المقطع صغير) مع المكسرات ، ويرش على سطح الفطيرة ، ثم يصب عليها الغطاء السكري المتكون من خفق كوب السكر الناعم جداً مع ملعقة اللبن الحليب أو الماء . ويمكن إضافة قطرات من الماء بحرص إذا لاحظت أنها سميكة يصعب صبها .

أشكال متعددة من البسكويت



المقادير : كوب وربع كوب زبدة – كوب ونصف كوب سكر – بيضتان – ثلاثة أكواب وربع دقيق – ربع كوب كاكاو غامق بدون سكر – فانيليا .

للتزيين : كريز مسكر – سكر ناعم – كريمة زبد ، شيكولاتة .

الطريقة :

١– نضيف نصف مقدار السكر إلى نصف مقدار الزبد ويخفق جيداً ، حتى يصبح مثل الكريمة . ثم تضاف البيضة وتدعك مرة اخرى .

٢– نضيف كوبا وثلاث أرباع الكوب من الدقيق ، وتخلط المقادير خلطاً جيداً حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة .

٣– نكرر نفس الخطوات مع اضافة باقي المقادير مع ملاحظة إضافة الكاكاو إلى باقي الدقيق ، فتتكون لدينا عجينة بنية اللون .

٤– نضع كل عجينة في كيس من البلاستيك ، وتوضع في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.

٥– نبدأ في تشكيلات من كل من العجينتين البيضاء والبنية معاً .

ملاحظات في التشكيل :

- في تشكيل " الرول " توضع العجينة البيضاء أولاً ثم فوقها العجينة البنية ، وتلف مثل الأسطوانة ثم تقطع .
- في تشكيل الوردة تكور كرات صغيرة جداً ، ونضع كل ثماني كرات ملتصقة بشكل الوردة ، ثم يقطع الكريز المسكر إلى شرائح رفيعة جداً وتجمل به .
- في تشكيل الدوائر تخبز كل دائرة منفصلة وتلصق معاً بعد أن تبرد بكريم الزبد ، ثم ترش بالسكر الناعم .
- في تشكيل الأصابع تُسيح كمية مناسبة من الشيكولاتة في حمام مائي وتغمس فيها أطراف الأصابع بعد النضج .
- ترص التشكيلات المختلفة في صاجات مدهونة خفيفاً بالسمن وتغطى جيداً بكيس بلاستيك ، وتوضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة .
- تخبز في فرن متوسط الحرارة من ٨ - ١٠ دقائق .
- تترك في الصاج لمدة دقيقة واحدة بعد خروجها من الفرن ثم ترفع باحتراس على شبكة سلك وتترك لتبرد .

حلقات الحلوى على الطريقة الفرنسية

المقادير : ٣ ملعقة كبيرة سكر - نصف ملعقة صغيرة ملح - ربع كوب زبدة - كوب ماء - كوب وربع دقيق - ٤ بيضات - ملعقة صغيرة مبشور قشر ليمون - ربع ملعقة فانيليا - زيت للتحمير .

مقادير الغطاء السكري : كوب وربع سكر ناعم - من ٣ إلى ٤ ملاعق ماء ساخن - فانيليا .

الطريقة :

١- توضع المادة الدهنية والماء والسكر في إناء ، ويرفع على النار حتى ينصهر الزبد، ويبدأ الخليط في الغليان .
٢- يرفع الإناء من على النار ويضاف الدقيق مع الملح دفعة واحدة ، مع التقليب بقوة بملعقة خشبية في اتجاه واحد . ثم يعاد الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر بقوة حوالي دقيقة حتى تصبح العجينة على هيئة كرة .
٣- يرفع الإناء من على النار ، وتترك العجينة حتى تهدأ حرارتها قليلاً . ثم

يضاف البيض واحدة تلو الأخرى مع التقليب بقوة بعد كل إضافة (ونلاحظ عند إضافة البيضة تفكك العجينة ، ومع التقليب تعود إلى التماسك) ويضاف مبشور قشر الليمون والفانيليا مع آخر بيضة.

٤- يقص ورق الفويل إلى دوائر قطرها حوالي ٧ سم ، تدهن جيداً بزيت الذرة ، يعبأ العجين في كيس عجين ينتهي بقمع ذي فتحة واسعة نوعاً ، وتعمل به دوائر على ورق الفويل . تترك الدوائر لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة قبل القلي .

٥- وفي تلك الأثناء يمكن تجهيز الغطاء السكري ، بإضافة الماء الساخن إلى السكر الناعم ، وخفقه جيداً حتى ينعم وتضاف الفانيليا .

٦- نضع كمية كافية من زيت التحمير في إناء عميق ، ويترك ليسخن على نار متوسطة الحرارة . توضع الحلقات في الزيت مع الورق ، ثم تقلب الحلقة على الوجه الآخر فتصبح الورقة إلى أعلى فيسهل رفعها باستخدام ماسك أو شوكتين . ويلاحظ ترك مسافات كافية بين الحلقات لانتفاخها وتزايد حجمها في أثناء النضج.

٧- تترك حتى يحمر الجانب ويصبح ذهبياً ، ثم تقلب على الجانب الآخر حتى يحمر . ويستغرق هذا ٧ دقائق على النار المتوسطة حتى ينضج قلب الوحدات .

٨- ترفع الوحدات من الزيت وتوضع على ورق قابل للامتصاص أو فوط من الورق، لتمتص الزيت السائل .

ملاحظة : نرجو عدم استخدام ورق الصحف لعدم صحتها لجسم الإنسان .

٩- يُغمر وجه الوحدات وهي دافئة في الغطاء السكري وترص إلى جانب بعضها حتى يجف الغطاء . ثم ترص في طبق التقديم . هذه الكمية تنتج ١٤ - ١٦ قطعة .

كعك العيد (بالخميرة)

المقادير : كيلو دقيق - كوب ماء دافيء - ذرة ملح - نصف كوب صغير سمسم - ريحة كعك - سكر بودرة - خميرة بيرة - كوبان ونصف سمن .

للحشو : ٢ كوب عجوة أو ملبن أو عجمية .

الطريقة :

١- ينخل الدقيق ويضاف إليه ريحة الكعك ونضيف معها ذرة الملح ويعجن في طبق واسع لنستطيع العجن فيه بسهولة .

٢- يخلط الدقيق مع ريحة الكعك مع ذرة الملح .

٣- يضاف السمن ويكون مقدوحاً لدرجة الغليان ويوضع في وسط الدقيق ويقلب جيداً بملعقة خشبية .

٤- عندما تبرد العجينة تبس باليد .

٥- نذيب الخميرة في الماء الدافيء ومعها ملعقة سكر وتذاب جيداً وتوضع على الدقيق مع العجين .

٦- نضيف قليل من الماء الدافيء وتلت العجين جيداً مع تكرار هذه العملية يضاف الماء الدافيء قليلاً قليلاً مع العجن جيداً لنحصل على عجينة لينة سهلة التشكيل .

٧- نغطى العجين بفوطة نظيفة ونتركها في مكان دافيء لتخمر .

٨- نحضر العجينة بعد أن تخمر وتقطع قطعاً صغيرة ومتساوية ونقوم بحشوها بكرات من العجوة أو الملبن أو العجمية حسب الرغبة وينقش وجه الكعكة بالمنقاش ويرص في صاج الفرن ويخبز في فرن متوسط الحرارة .

٩- بعد أن يحمر وجه الكعك نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد ثم نضعه في علبة محكمة الغلق جيداً وعند تقديم الكعك يضاف على وجهه السكر البودرة.

كعك العيد (بالبيكنج بودر)

المقادير : كيلو دقيق - ٢ كوب سمن - ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر - ملعقة كبيرة ريحة الكعك - كوب لبن - ربع كوب سمسم .

الحشو والتجميل : نصف كيلو ملبن أو كوب مكسرات ناعمة (حسب الرغبة) - سكر بودرة .

الطريقة :

١- يوضع السمن مع اللبن ويقلبوا جيداً سوياً .
٢- نضيف البيكنج بودر للدقيق وينخلا جيداً ثم نضيف رائحة الكعك والسمسم على الدقيق .
٣- نضيف للدقيق السمن واللبن ويقلب الجميع جيداً حتى تتكون لدينا عجينة سهلة التشكيل .
٤- تشكل العجينة على هيئة كرات ويوضع في داخل كل واحدة قطعة ملبن أو مكسرات ثم يقفل على الحشو جيداً حتى لا يحترق من النار أثناء الخبز وينقش بالمنقاش .
٥- ترص في صاج متباعدة كل واحدة عن الأخرى بمسافات متساوية ثم ندخلها فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .
٦- نترك الصاج ليبرد ثم نرفع واحدة واحدة برفق وعند التقديم يضاف على وجهه السكر البودرة .

شكلمة جوز الهند

المقادير : ٣ كوب جوز هند - لبن حليب محلى - فانيليا .

الطريقة :

١- نخلط الحليب مع جوز الهند والفانيليا ونعجن المقدار جيداً .
٢- نشكل الشكلمة على شكل كرات متساوية .
٣- نقوم برص الشكلمة في صاج الفرن وندخلها في فرن متوسط الحرارة إلى تمام النضج .
٤- تظل في الفرن مدة ٥ دقائق ثم نخرجها ونتركها تبرد ثم نضعها في علبة محكمة.

بسكويت شكلمة جوز الهند

المقادير : بياض ٢ بيضة - ربع ملعقة فانيليا - ٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة ناعم

– ٤ ملاعق كبيرة جوز هند مبشور .

للتجميل : بعض الفواكه المسكرة والمقطعة أو زبيب .

الطريقة :

١– يضرب بياض البيض بالمضرب الكهربائي حتى يغلظ قوامه ثم نضيف السكر تدريجياً ونحن مستمرين في الضرب وهذا حتى ينتهي المقدار ويصبح متماسكاً ولا يسقط من الوعاء .

٢– يضاف جوز الهند للخليط السابق ويخلط جيداً بخفة ثم نضيف الفانيليا .

٣– نبلل أصابعنا بالماء ونشكل الخليط السابق على شكل كرات صغيرة .

٤– ثم ترص في صاج مدهون بالسمن وقبل أن ندخله الفرن نضيف الفاكهة المسكرة على الوجه .

٥– ثم ندخله في فرن متوسط الحرارة إلى أن يحمر الوجه قليلاً .

٦– نخرجه من الفرن ونتركه حتى يهدأ ثم نحرك واحدة واحدة من على الصاج وتقدم.

الفندان

المقادير : نصف كيلو سكر بودرة – ٣ ملاعق عسل – نصف كوب ماء – جلوكوز – لون طبيعي حسب الرغبة .

الطريقة :

١– نضع على السكر والعسل والجلوكوز الماء ونرفعه على النار ونقلب الخليط باستمرار حتى يجمد ولمعرفة نضج الفندان نأخذ مقدار منه بالملعقة ونضع هذه العينة على رخامة إذا فرشت على الرخامة هذا معناه أنها لم تنضج بعد وإذا لم تفرش يكون هذا دلالة على النضج .

٢– نصب الخليط فوق رخامة مرشوشة بالكورن فلاور حتى تبرد .

٣– نقلب الفندان حتى يصير ناصع البياض ، ثم نفرد الفندان بالنشابة على شكل دائري سمكها ٢ سم .

٤– ثم يرش قليل من النشادر ونضغط على الفندان بحركة دائرية حتى يثبت فوق الكعكة .

أم علي

المقادير : ربع كيلو جلاش ناشف - ١ كوب سمن - ٢ كوب لبن - ٣ ملعقة كبيرة سكر .

الحشو : مكسرات مجروشة - زبيب - جوز هند مبشور - ملعقة قرفة ناعمة .

الطريقة :

١- يكسر الجلاش ويحمر في السمن وهذا بوضعه في طاسة ويحمر على النار بقليل من السمن .

٢- يرص نصف مقدار الجلاش المحمر في السمن في بورمة أو صينية فرن ثم يوضع الحشو من مكسرات مفرية وزبيب وجوز هند مبشورة وقرفة ناعمة .

٣- ثم نضيف النصف الآخر من الجلاش على الحشو حتى يغطيه تماماً .

٤- يغلى اللبن مع السكر ثم يضاف إلى الجلاش ويترك حوالى ساعة حتى يتشرب الجلاش اللبن والسكر .

٥- ندخله في فرن حار حتى يحمر الوجه .

٦- يقدم ساخن ويفضل في أيام الشتاء الباردة .

الغريبة

المقادير : ٢ كوب دقيق - ١ كوب سمن - نصف ملعقة فانيليا - نصف كوب سكر ناعم جداً .

للتجميل : لوز أو زبيب .

الطريقة :

١- يضرب السمن جيد جداً .

٢- نضيف السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يبيض لون الخليط ويصبح هشاً ثم نضيف الفانيليا .

٣- نضيف الدقيق مع التقليب بخفة حتى تتكون لدينا عجينة لينة يمكن تشكيلها .

٤- تشكل العجينة باليد على شكل كرات صغيرة وهذا بدعك العجينة بكف اليد أثناء التشكيل لكي ينعم ملمسها الخارجي) .
٥- ترص الكرات بعيدة عن بعضها غير متلاصقة في صاج مدهون بالسمن ونضيف على وجه كل واحدة مما تشائين من التجميل سواء زبيب أو لوز أو فستق أو فاكهة مسكرة أو لارنج أو فول سوداني .
٦- ندخلها فرن هادىء الحرارة ويراعى عدم تغيير لونها .
٧- تترك بعد أن تخرج من الفرن حتى تهدأ ثم ترص في علبة نظيفة محكمة الغلق .

بسكويت العيد

المقادير : كوبان ونصف دقيق - ملعقة صغيرة بيكنج بودر - نصف كوب سكر ناعم - ٣/ ٤ كوب سمن أو زبد - ملعقة صغيرة فانيليا - ٢ بيضة .

وللتجميل : ملعقة كبيرة كاكاو أو شيكولاتة بودرة - ملعقة كبيرة جوز هند مبشور - ملعقة كبيرة سكر سنترفيش - ملعقة كبيرة مربى مما تفضلي من أنواها .

الطريقة :

١- ندعك الزبدة جيداً بملعقة خشبية ونضيف لها السكر ويدعك معها حتى يصير الخليط أبيض كالقشدة .
٢- ثم نضرب البيض بالخلاط الكهربي ونضيف له الفانيليا .
٣- ثم نضيف الدقيق بعد أن تم نخله جيداً ومعه البيكنج بودر إلى خليط السمن والسكر بالتبادل مع البيض المضروب تدريجياً مع التقليب حتى تتكون لدينا عجينة .
٤- نأخذ جزء من العجينة ونضيف إليه ملعقة كاكاو أو شيكولاته بودرة وتقلب جيداً وتشكل إلى قطع صغيرة وندحرجها على السكر الخشن .
٥- نرص القطع التى تم تشكيلها في صاج مدهون بالسمن وترص بعيدة نوعاً عن بعضها إلى اكتمال الصاج .

٦- ثم ندخلها في فرن متوسط الحرارة .
٧- باقي العجين من الممكن أن نعطيه شكل آخر وهذا بفرد العجينة وأستخدام القطاعة لتعطينا أشكال أخرى ثم يرش الوجه بجوز الهند المبشور أو المكسرات المجروشة إذا أردت .
٨- نرص ما أنتهينا منه في صاج مدهون بالسمن وندخله فرن متوسط الحرارة مع متابعته إلى أن يحمر وجهه .
٩- نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد ثم إذا أردنا نلصق أثنين من البسكويت مع بعضهم وهذا بالمربي نضم بسكوتتان مع بعضم البعض . ويقدم .

آداب المائدة



وهو الاسلوب الذى يجب اتباعه عند دعوتك على مائدة .

١- عند البداية فى تناول الطعام تؤخذ الفوطة وتفرد على الارجل وبعد الانتهاء من الاكل لا تطوى الفوطة ولكن توضع على يسار الطبق .

٢- عند استخدام الملاعق والشوك والسكاكين والأطباق يجب عدم أحداث أو صوت بقدر الامكان .

٣- عند مضغ الطعام يجب غلق الفم وعدم الكلام والحديث أثناء وجود طعام داخل الفم ويراعى تناول كمية قليلة من الطعام فى الفم .

٤- يجب عدم السرعة فى الاكل ومضغ الطعام جيداً وهذا حفاظ على الصحة والمظهر .

٥- تمسك الشوكة والسكين والملعقة من المقبض كما تمسك الملعقة والسكين باليد اليمنى والشوكة باليد اليسرى وفى حالة أستخدام الشوكة فقط فيكون باليد اليمنى .

٦- أثناء تناول الطعام توضع الشوكة والسكين بعيداً عن بعضهما فى الطبق .

٧- عند استعمال الملعقة يجب عدم احداث اى صوت للملعقة مع الطبق أو الاسنان .

٨- عند استعمال الملعقة يكون تناول المأكول من جانب الملعقة وليس فى الأمام ويراعى أن لا تدخل الملعقة كلها فى الفم لكى لا تحدث صوتاً .

٩- عند الانتهاء من الطعام توضع الشوكة بجانب السكين فى الطبق .

١٠- وعند الرغبة فى ترك المائدة تقف وتترك المائدة من اليسار .

١١- يمرر الطعام على المائدة بين كل الجالسين ، كى يخدم كل شخص نفسه بنفسه ، ويمر الطعام دائماً فى اتجاه واحد حتى يتمكن كل الافراد من تناول كل الأصناف بطريقة سهلة .

١٢- إذا أردت شيئاً معيناً موضوعاً بعيداً عنك على المائدة وليس فى متناول يدك ، فلا تمد يدك لتأخذه من أمام الجالسين بجانبك ، ولكن اطلب من الشخص الذى أمامه الطبق الذى تريده : "هل من فضلك تأتينى بهذا الطبق يا فلان ؟" واذكر الاسم دائماً ، واشكره بعد أن يناولك الطبق الذى طلبت .

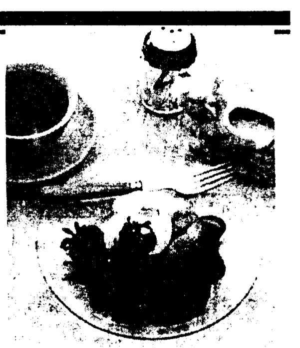
١٣- وإذا طلب منك تمرير أى ابريق أو فنجان ، فامسك به من الناحية المقابلة لليد الصغيرة ، حتى يتمكن الشخص الأخر من أن يتناوله من اليد .

١٤- إذا كنت تأكلين زيتون أو فاكهة ذات بذر يجب أخراج البذور من فمك بالملعقة الخاصة بك لتضعيها فى طبقك ولا يحب أتمام هذه العملية بيدك إلا فى حالة العنب ,١٥- بعد الطعام من غير اللائق استخدام خلة الاسنان فى وجود الاخرين فإذا كان لابد من ذلك ليكن فى الحمام بعيد عن الموجودين فهو مشهد غير مستحب رؤيته .

١٦- راعى أن يكون الحوار على الطعام مريح بعيد عن ذكر المشاكل أو عن الحيوانات أو حالات تسمم لصديق ، وغيرها من الموضوعات التى قد تثير ضيق او اشمئزاز احد الحضور .

١٧- فى حالة دعوة الزوجين لبعض الاصدقاء أو الاقارب لتناول وجبة الغذاء أو العشاء ، هناك ترتيب معين للجلوس على المائدة فأما يجلس الزوج فى مواجهة الزوجة فى منتصف المائدى إذا كانت من الحجم الكبير أو عند طرفيها مقابلين لبعضهما وإذا كان ضيف الشرف سيدة تجلس على يمين الداعى ، وبالنسبة للرجال يكونوا على يسار الداعية ، والأقرب يكون للأكبر سناً .

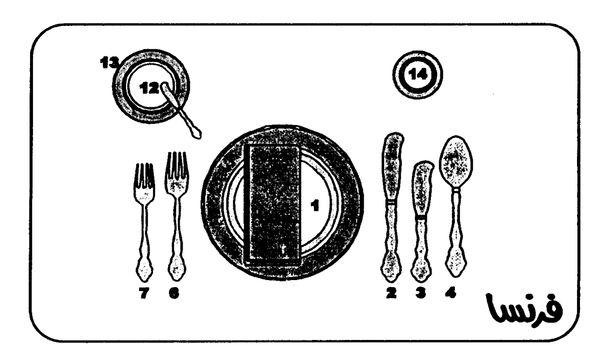
١٨- إذا قدم لكى أكثر من نوع من الفاكهة فلا تضيعى وقت فى الاختيار وتناولى الاقرب لكى وأقطعيها إلى أربعة وقشرى كل جزء على حدى وهو فى الطبق بالشوكة والسكينة ، ثم أبدئى فى تناوله .

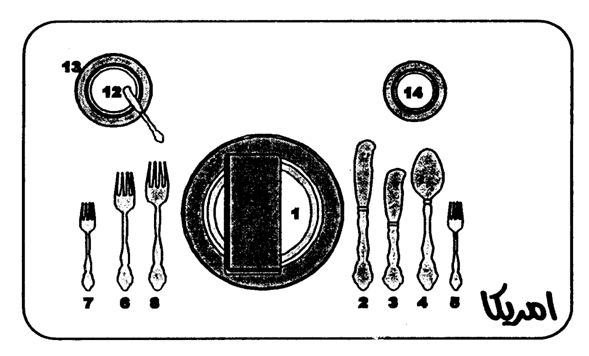


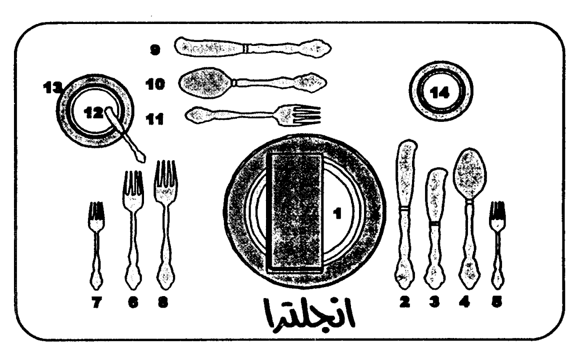
آداب حفل الشاى

اولاً يجب أن تراعى الأتى :
– اختارى مفرش بألوان مبهجة .
– لا تنسى قليلا من الزهور على المائدة ولاتكثرى منها.
– إذا كان طقم الشاى مزركش فالأفضل وضع مفرش ســادة على المائدة ليظهر جمال الفناجين . أو العكس .
– لا تنسى وضع بعض المناديل الورق .
– حاولى استخدام الأطباق الورق الصغيرة للحلويات .
أثناء تناول الشاى احرصى على أن يكون الجو العام مبهجاً مع بعض الموسيقى الناعمة . تجنبى الموسيقى الصاخبة .
احرصى على أن يكون بجانب كل مجموعة من الضيوف مائدة صغيرة فى حالة عدم جلوسهم الى مائدة الشاى.
– لا تصبى الشاى إلا بعد جلوسى الضيوف الى المائدة .
– إذا كان عدد الضيوف قليل فقدمى الشاى على المائدة المتحركة . (المائدة ذات العجل) مع وضع الفناجين والبراد فى أعلى المائدة والحلويات فى الرف الأسفل .
– قومى بصب الشاى بنفسك وأسالى كل ضيف عن عدد قطع السكر التى يريدها ثم قدمى الفنجان .
– قدمى طبق الكيك أو الحلويات ولا تمسكى بقطع الكيك بيدك بــل اســتخدمى الشوكة الخاصة بالتقديم أو فى حالة عدم وجودها دعى الضيف يمســك بنفســه قطعة الكيك . قدمى الحلويات أكثر من مرة .
الشاى للسيدات أولا ثم الرجال .وللأكبر سنا ثم للصديقات المقربات .
– يمكنك أن تطلبى مساعدة أنسة أو سيدة صغيرة السن لتعاونك فى تقديم الشاى .
– بعد الانتهاء من تناول الشاى اجمعى الفناجين وضعيها على المائدة المتحركة وابعديها عن مكان تناول الشاى.

تجهيز مائدة العشاء







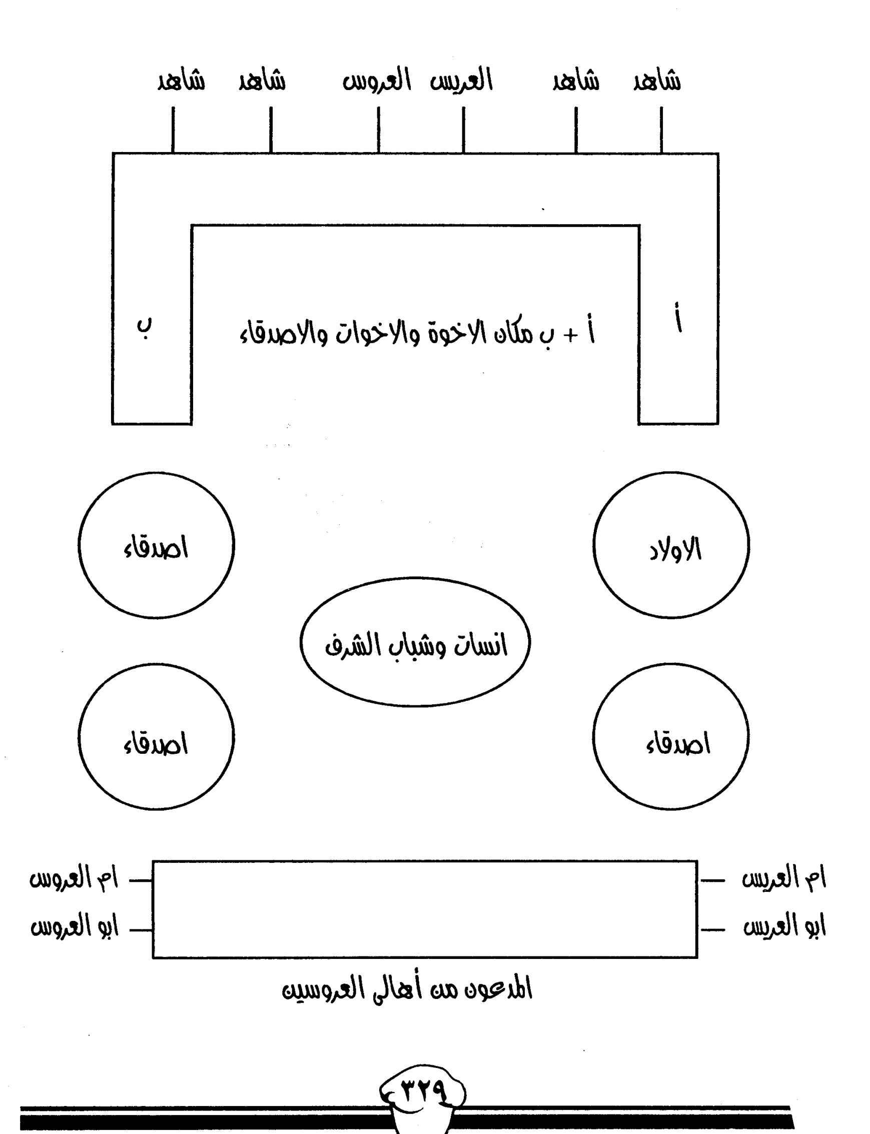
عدة مائدة العشاء

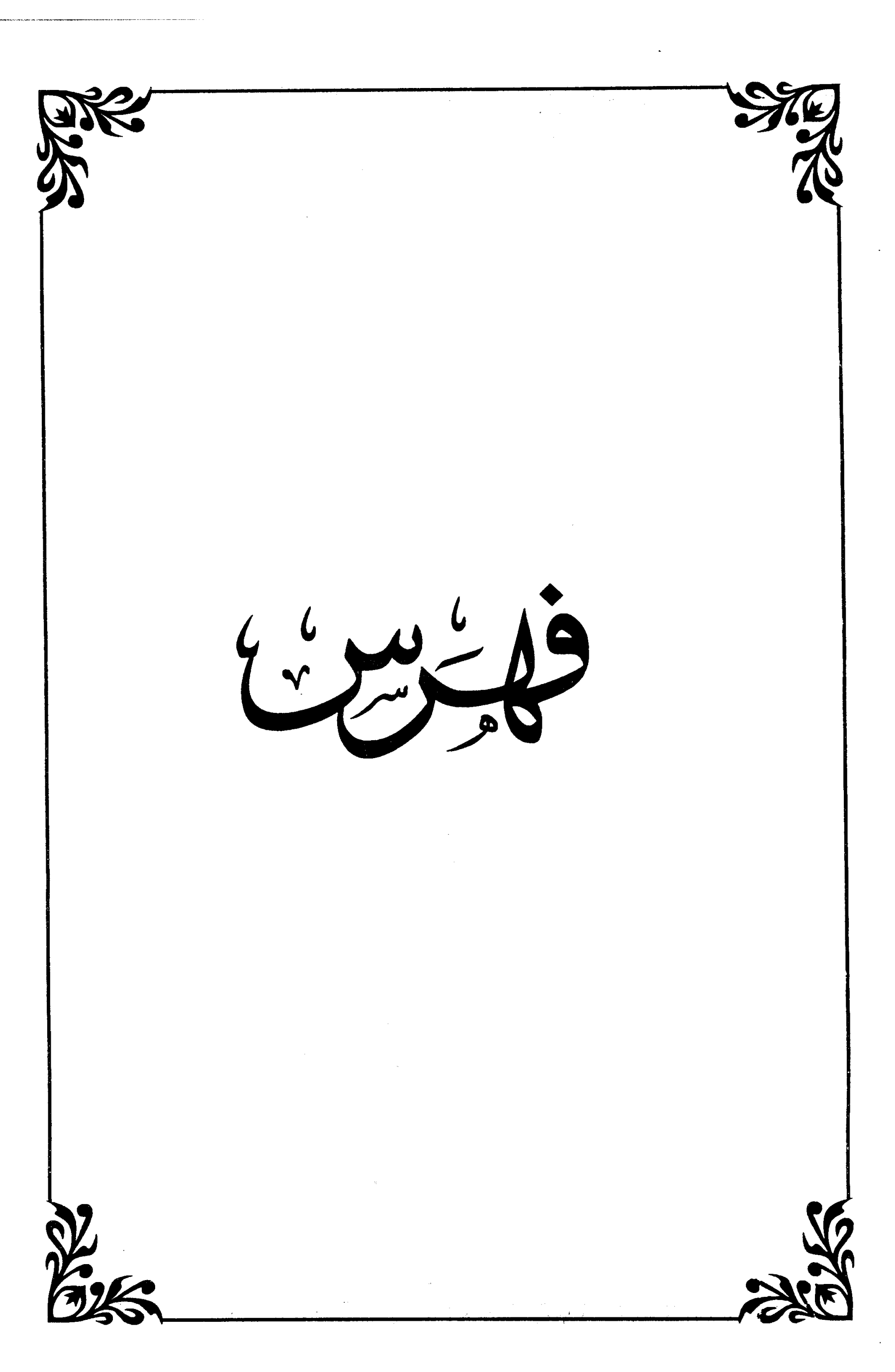
١- صحن مسطح توضع فوقه فوطة مطوية ببساطة ويجلب صحن الحساء جاهزا بعد جلوس المدعوين .
٢- سكين سفرة موضوعة بحيث تكون شفرتها موجهة نحو الصحن .
٣- سكين سمك إن كانت الوجبة محتوية على الأسماك .
٤- ملعقة حساء وتوضع بحيث يكون جزؤها المحدب نحو الأعلى في فرنسا ونحو الأسفل في انكلترا والولايات المتحدة وكذلك الشوكة .
٥- شوكة المحار أو البطيخ (إن كانت الوجبة تتضمنهما)
٦- شوكة المائدة التي تغير بعد كل طعام هي وصحنها .
٧- شوكة سمك
٨- وتوضع شوكة لتناول السلطة على يسار هذه الأدوات في بريطانيا والولايات المتحدة .
٩ - ١٠ - ١١ أدوات التحلية توضع أمام الصحن قبل الوجبة في بريطانيا وأحياناً في فرنسا : لكنها تقدم في فرنسا والولايات المتحدة على صحفة التحلية (ويجب ألا توضع متصالبة) .
١٢ - ١٣ زبدية فردية مع سكينها حيث يستطيع كل مدعو وضع خبزه ويوضع أحياناً على يسار الصحن المسطح ، صحن مخصص للسلطة .
١٤ - قدح ماء

ويتضمن غطاء المائدة للغداء نفس العدة لكن بشكل أكثر بساطة حسب قائمة الطعام وعدد أنواع النبيذ .

ويجب أن نذكر بأن غطاء المائدة يكون مرتباً بتراصف دقيق . أما قطع التحلية فتوضع متمحورة في صحنها .

اعداد مائدة عُرس او خطوبة



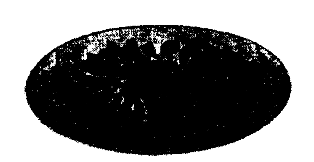

فهرس

مقدمة ٥
نصائح هامة ٧
طرق حفظ المأكولات ١٠
طريقة صنع البهارات ١٢
المجاميع الغذائية ١٤
المأكولات وسعراتها ١٧
نموذج لاعداد الوجبات ١٩
الدليل الغذائي ٢٠
جدول تحديد الوزن لمريضات السكر ٢١



قسم الحساء ٢٥

مكونات الحساء ٢٦
شوربة البطاطس بالبقدونس ٢٧
شوربة السمك البيضاء ٢٧
حساء الطماطم - البندورة ٢٨
حساء العدس بالخضر ٢٨
حساء التربية بالبيض ٢٩
شوربة الأكارع ٢٩
شوربة جورديان صيني ٢٩
شوربة أجبانيه - صيني ٣٠
الشوربة الفرنساوي ٣٠
شوربة هنداي ٣١
شوربة سوداج - مكسيكي ٣١
شوربة الجافيار ٣٢
شوربة أتشادير ٣٢
شوربة كافيان - فرنساوي ٣٣
شوربة كرافيان ٣٣
حساء البصل - طريقة فرنسية ٣٤
حساء الشبت ٣٥
حساء البطاطس ٣٥
حساء المكرونة ٣٦
حساء الخضر العادية ٣٦
حساء الخرشوف ٣٧
حساء الفول النابت ٣٧
حساء الفراخ بالبسلة ٣٨
حساء الأرانب ٣٨
حساء السمك بالبصل ٣٩



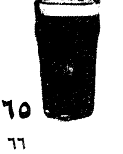
قسم السلطات ٤١

سلطة الكرنب ٤٢
التبولة ٤٢
سلطة الخرشوف ٤٢
سلطة القنبيط بالبيض والجبن ٤٣
سلطة الحمص بالطحينة - يوناني ٤٣
سلطة اللبن الزبادي بالخيار ٤٤
سلطة البطاطس المسلوقة ٤٤
سلطة بابا غنوج ٤٥
ترافيل سلاط - صيني ٤٥
فرنش سلاط ٤٦
جيرماني سلاط ٤٦
جمبانيه سلاط ٤٧
ايجيبت سلاط ٤٧
سلطة شولا - فرنسي ٤٨
سلطة الكري مي ٤٨
سلطة هادبير ٤٨
سلطة شاديه ٤٩
كابج سلاط ٥٠
كوجاك سلاط ٥٠
البينز سلاط ٥١
جرنيار سلاط ٥١
بورتاجيك سلاط ٥٢
سلطة التونة والطماطم ٥٢
سلطة عباد الشمس ٥٣
سلطة المكرونة بالجبن الشيدر ٥٣
الخبز بسلاطة المايونيز ٥٤
البيض المحشو وسلطة الفاصوليا ٥٥
سلطة الفاصوليا الخضراء ٥٦



قسم المخللات ٥٧

مخلل الكرنبيط ٥٨
مخلل الكرنب الأبيض ٥٨
مخلل الليفت ٥٨
مخلل البصل الناشف ٥٩
مخلل الجزر ٥٩
مخلل الزيتون الأسود ٦٠
مخلل الزيتون الأخضر ٦٠
مخلل الليمون بالعصفر ٦٠
مخلل الليمون العادي ٦١
مخلل الترمس ٦١
مخلل البنجر ٦٢
مخلل فوركيتا ٦٢
مخلل الفسيخ ٦٢
مخلل الباذنجان ٦٣
مخلل الباذنجان الرومي ٦٣



قسم الصلصات ٦٥

الكاتشب ٦٦
خلاصة التوابل ٦٦
عمل المستردة ٦٦
صلصة الكاري ٦٧
الصلصة الإنجليزية ٦٨
الصلصة الهولندية ٦٨
صلصة المايونيز ٦٨
صلصة المايونيز بالخيار والشبت ٦٨
صلصة المايونيز بالطماطم والنعناع ٦٩
صلصة المايونيز بالإسفيناخ ٦٩
صلصة صفار البيض المسلوق ٧٠



قسم العجائن ٧١

طريقة صنع العجين ٧٢
طريقة حفظ المعجنات ٧٢
طريقة سلق المعجنات ٧٢
طريقة عمل اللزانيا الإيطالية ٧٣
كانيولوني باللحم ٧٣
البيتزا ٧٤
طرق حشو البيتزا ٧٤
البيتزا النباتية ٧٥
مقادير حشو البيتزا ٧٥
طريقة عمل صوص البيتزا ٧٦
بيتزا سوداجيه ٧٧
بيتزا هيرنية ٧٧
لافان بيتزا ٧٨
نولينير بيتزا ٧٨
ترافكو بيتزا ٧٩
لافلي بيتزا ٧٩
فينا بيتزا ٨٠
أوتاج بيتزا ٨٠
برينج بيتزا ٨١
المكرونة بالجبن ٨١
مكرونة بالخضر ٨٢
مكرونة بشاميل بالجراتان ٨٢
مكرونة سوليت ٨٣
مكرونة بافيه ٨٣
مكرونة سمانيه ٨٤
رافيولي بالجبنة ٨٤
عجينة أساس بسيطة ٨٥
عجينة اساس مورقة ٨٥
الأرز على الطريقة الإيطالية ٨٦
ارز هادير ٨٦
الأرز بالباذنجان - تركي ٨٧
حلقات الأرز باللحمة المفرومة ٨٨
ارز مينالين ٨٩
أرز لانيه ٨٩
أرز نيوان ٩٠
أرز سنييه ٩٠
أرز كارديه ٩١

أرز اسباكير ٩١
أرز رونيه ٩٢
أرز حير ماي ٩٢
بطاطس دي مي ٩٣
بطاطس اسباكير ٩٣
بطاطس دوميه ٩٤
بطاطس كارمن ٩٤
بطاطس هيناي ٩٥
بطاطس مافون ٩٥
بطاطس سوتيره ٩٥
بطاطس مارجيه ٩٦
بطاطس محشوة بالبلوبيف ٩٦
بيوريه البطاطس ٩٧

قسم المحشوات ٩٩

الحشو النيء باللحم المفروم ١٠٠
محشو الضلمة ١٠٠
محشو ورق العنب ١٠١
محشو الطماطم والكوسة باللحم ١٠١
مقادير الصلصة البيضاء ١٠١
محشو الفلفل ١٠٢
طريقة أخرى للفلفل الأخضر ١٠٢
الخرشوف المحشي ١٠٣
السفرجل المحشي ١٠٤
محشو الكرنب ١٠٤
محشو الطماطم بالسبانخ والجبن ١٠٥
محشو الطماطم بالخضار السوتيه ١٠٦
محشو الطماطم بسلطة البطاطس ١٠٦
الممبار المحش ١٠٧

قسم البقوليات ١٠٩

طاجن لوبيا بالبيض ١١٠
فول بالخضر ١١٠
عمل الفلافل (الطعمية) ١١١
العدس بجبة ١١١
البصارة ١١٢
الفريك ١١٣
طاجن الفول في الفرن ١١٣
طاجن الفول بالطحينة ١١٤

قسم الخضروات ١١٥

باذنجان على الطريقة اليونانية ١١٦
قرنبيط بالكمون والحمص ١١٦
دقية الخرشوف ١١٧
البامية (الويكة) ١١٧
البامية السوتيه بالبصل الصغير ١١٨
المسقعة ١١٨
الملوخية الخضراء ١١٩
القلقاس ١١٩
السبانخ ١٢٠
البازلاء ١٢١
صينية البطاطس ١٢١
الفاصوليا الخضراء ١٢٢
كيكة الخضر ١٢٣
البامية باللحم المفروم ١٢٤
بامية بالثوم ١٢٥
طبق لذيذ من الخرشوف ١٢٥
ورق العنب (النباتي) ١٢٦
فطيرة السبانخ (الإسفناخ) ١٢٧
خبز بالخضر ١٢٩
الكوسة السوتيه ١٣٠

قسم اللحوم ١٣١

لفائف لحم البفتيك المحشو ١٣٢
الكباب المشوي ١٣٢
طريقة عمل الهامبورجر ١٣٣
كفتة عمر الخيام ١٣٣
طريقة صنع (الحواوشي) ١٣٤
فتة اللحم بالزبادي والطحينة ١٣٤
الرستو ١٣٥
رستو المنديل ١٣٦
جلاش باللحم ١٣٦

شيش لافوه - فرنسي ١٣٧
توريند ابواج ١٣٧
فيليه ابواخ ١٣٨
فيليه جرفاه ١٣٨
استيك ماديير - صيني ١٣٩
استيك جونداي ١٤٠
استيك جورناي ١٤٠
استيك ديفلو ١٤١
كرات اللحم بالليمون والنعناع ١٤١
كرات اللحم بصلصة الطماطم ١٤٢
فخذة ضأن بالمستردة ١٤٣
مشروم باللحم المفروم ١٤٣
سوتيه المشروم ١٤٤
عجة باللحم المفروم ١٤٥
سوفليه البطاطس وكبد بانيه ١٤٦
البيف برجر المحشو - ورغيف اللحم ١٤٧
فخذه ضأن شرقي ١٤٨
البيف برجر ١٤٩
رقائق الجلاش باللحم ١٥٠
صينية شرائح اللحم المميزة ١٥١
رغيف اللحم الإيطالي ١٥٢
فطيرة باللحم المفروم والخضر ١٥٣
كفتة بصلصة الثوم ١٥٤
سكلوب كاردون بلو ١٥٥
رستو الحلة ١٥٥
الكبيبة (الكبة الشامي) ١٥٦
كفتة داود باشا ١٥٧
كرشة بالصلصة في الفرن ١٥٨
كرشة بالصلصة والحمص ١٥٩
الكبدة - الكلاوي - القلب مشوح ١٥٩
المخ ١٥٩
كوارع على الطريقة الشرقية ١٦٠
طاجن من لسان وطحال وكبده ١٦٠
شيش كباب ١٦١
كباب بالطماطم ١٦١
حمص بالجم ١٦٢
تصنيف الذبائح ١٦٣



قسم الدواجن ١٦٥
الدجاج المحمر ١٦٦
صينية الدجاج بالخضار ١٦٧
الفراخ بالزبدة ١٦٨
طبق دجاج سوتيه ١٦٩
ملفوف الدجاج بالزنجبيل ١٦٩
سكالوب الدجاج ١٧٠
دجاج بالبشاميل ١٧٠
دجاج تكا ١٧١
دجاج مخلي محشو بالأرز أو الفريك ١٧٢
الدجاج المتبل بالبهارات ١٧٣
فطيرة الدجاج ١٧٤
دجاج في الفرن ١٧٥
رستو الديك الرومي ١٧٦
قطع الدجاج بالليمون ١٧٧
سلال رقائق الجلاش ١٧٨
دجاج بارجيل ١٧٩
محشو صدور الدجاج ١٧٩
بقايا الطيور بصلصة الكاري ١٨١
الدجاج المقلي مع الخضر ١٨٢
اجنحة الدجاج في الفرن ١٨٢
الحمام المحشو بالفريك ١٨٣
أرنب مسبك بالصلصة ١٨٤
سمان مشوي شرقي ١٨٤
طاجن حمام ١٨٥
برم السمان ١٨٥
الدجاج بصلصة الطماطم والزبادي ١٨٥
الدجاج بالبشاميل ١٨٦
حمام جير داي ١٨٧
شيكن فيليه ١٨٧
شيكن فالدن ١٨٨
دجاج سادير ١٨٩
دجاج سوتيرة ١٨٩
دجاج شـــو ١٩٠
دجاج سوداج ١٩١

قسم الأسماك ١٩٣

شرائح السمك في الفرن ١٩٤
طبق السمك بالخضر ١٩٤
السمك المشوي بالفرن ١٩٥
السمك بالطماطم والكاري ١٩٦
كفتة السمك ١٩٧
سمك السردين المحشو ١٩٧
طاجن السمك ١٩٨
صينية الجمبري في الفرن ١٩٩
جمبري مشوي في السيخ ١٩٩
مكرونة بالجمبري ٢٠٠
كفتة الجمبري ٢٠٠
السبيط المقلي ٢٠١
السبيط الطاجن ٢٠١
سمك موسى مقلي ٢٠٢
صينية سمك بالبطاطس ٢٠٢
صينية سمك في الفرن ٢٠٣
اسباجتي بالتونة ٢٠٣
السمك المقلي ٢٠٤
سمك دي لاف ٢٠٤
سمك دي افوان ٢٠٥
سمك سولير ٢٠٦
سمك دولير ٢٠٧

قسم العصائر ٢٠٩

مشروب الفرولة ٢١١
عصير البرتقال الصودا ٢١١
شراب الدوم ٢١١
قمر الدين بالصودا ٢١٢
عصير الليمون الهندي ٢١٢
عصير التفاح ٢١٢
عصير الليمون الحامض ٢١٣
عصير المشمش ٢١٣
عصير التوت ٢١٤
عصير المانجو ٢١٥
مشروب العرقسوس ٢١٥
التفاح الثلجي ٢١٦
مراوح الكمثري وشراب البرتقال ٢١٦
فواكه اللبن الزبادي والكراميل ٢١٧
شراب خليط عصير الفواكه ٢١٨
الشاي الساخن والشاي المثلج ٢١٩
شيكولاته ساخنة - مكسيكي ٢٢٠
سلطة الفاكهة ٢٢١
كوكتيل الفاكهة بالحليب ٢٢٢

قسم الآيس كريم ٢٢٣

بمبة الآيس كريم ٢٢٤
كعكة الآيس كريم ٢٢٤
الكاساتا ٢٢٥
آيس كريم إقتصادي ٢٢٥
آيس كريم على قاعة الفواكه ٢٢٧
آيس كريم بالكيك الإسفنجي ٢٢٧
ايس كريم بحلقات المارينج ٢٢٧
ايس كريم بالكنتالوب ٢٢٨
جرانيتا القهوة ٢٢٩
جرانيتا الشاي ٢٢٩
ايس كريم المانجو ٢٣٠
ايس كريم الفراولة ٢٣٠
كعكة ألاسكا ٣١
فرولة بالكسترد ٢٣٣
ايس كريم الأناناس ٢٣٣
ايس كريم الفانيليا ٢٣٤
ايس كريم القهوة ٢٣٤
جلاس كارمن ٢٣٥
طريقة عمل الكاساتا الفرنسية ٢٣٥
سلطة الفواكه ٢٣٦
خشاف المشمش ٢٣٦
خشاف البلح الجاف (التمر) ٢٣٧
خشاف الفراولة ٢٣٧
ايس كريم بالفرولة ٢٣٧

قسم المربات ٢٣٩

مربة الموالح ٢٤٠

مربة الجوافة ٢٤٠
مربة المشمش ٢٤١
مربة التين ٢٤٢
مربة الفراولة ٢٤٢
مربة الجزر ٢٤٣
مربة الكريب ٢٤٣
مربة قشر البطيخ ٢٤٤
مربة القرع العسلي ٢٤٥

قسم الحلويات ٢٤٧

الكيك الإقتصادي ٢٤٨
كيك الشيكولاته ٢٤٩
كيكة بالتمر والبهارات ٢٤٩
كيك التفاح ٢٥٠
كيك التفاح بطريقة أخرى ٢٥١
كيك الذرة الاقتصادي ٢٥١
الكاروتي - كعكة الجزر - نيوزيلندا ٢٥٢
كنافة بالمهلبية ٢٥٣
البغاشة ٢٥٣
تورتة الكراميل بالبندق ٢٥٤
فطيرة المارنجو بالشيكولاته ٢٥٥
السويسرول ٢٥٦
السويسرول بالجيلي ٢٥٧
جاتوره السويسرول ٢٥٨
بوريك بالعجوة ٢٥٩
تورتة الخطوبة ٢٦٠
البسيسة ٢٦١
الفطير المثلث ٢٦٢
البسبوسة ٢٦٢
البسبوسة بطريقة أخرى ٢٦٣
طريقتان للكيك السريع ٢٦٤
تارت جوز الهند ٢٦٥
عجينة الكيك ٢٦٦
الكيك البسيط ٢٦٦
كيك الشيكولاته ٢٦٧
تورتة فطيرة التفاح ٢٦٨
الجلاش
البقلاوة ٢٦٩
كعكة للفطور وخبز بنفس العجينة ٢٦٩
كيك الشيكولاته بجوز الهند ٢٧٠
بسكويت السمسم ٢٧٢
الكعكة الدسمة باللبن الزبادي

قبلات المارينج ٢٧٤
لفائف الشاي ٢٧٤
وحدات جوز الهند ٢٧٦
بسكويت الكورن فليكس ٢٧٧
بان كيك - اسكوتلاندي ٢٧٩
تورتة أرجنتي للمناسبات ٢٨٠
كعكة البرتقال المحمرة ٢٨١
صينية البطاطا في الفرن ٢٨٢
وحدات جوز الهند ٢٨٤
فطائر الشاي البسيطة ٢٨٥
كعكة الكراميل للمناسبات ٢٨٥
الساليزون ٢٨٧
سلال البسكويت ٢٨٨
فطائر من المكسيك ٢٨٩
كعكة العيد المكسيكية ٢٩٠
الخبز المكسيكي الحلو ٢٩١
بسكويت الينسون ٢٩٢
بسكويت السكر ٢٩٣
الترايفل بالكرز أو الفراولة ٢٩٤
الشو حلو ومملح ٢٩٥
البيتيفور ٢٩٥
كعكة لفائف القرفة بالكراميل ٢٩٦
كرات الثلج ٢٩٨
فطيرة من السويد ٢٩٩
.الدونتس ٣٠٢
كيف تجملين التورتة ٣٠٣
انواع الحلوى ٣٠٤
الكعكة الأساسية للتورتة ٣٠٦
كيكة القرفة بدون بيض ٣٠٧
فطيرة القرع العسلي ٣٠٨
صينية القرع الحلوة بالبشاميل ٣٠٩
كعكة المشمش ٣١٠
اشكال متعددة من البسكويت ٣١١
حلقات الحلوى - فرنسي ٣١٣
كعك العيد بالخميرة ٣١٥
كعك العيد بالبيكنج بودر ٣١٦
شكلمة جوز الهند ٣١٧
الفندان ٣١٨
أم علي ٣١٩
الغريبة ٣٢٠
بسكويت العيد ٣٢١
آداب المائدة ٣٢١
آداب حفل الشاي ٣٢٢
تجهيز مائدة العشاء
عدة مائدة العشاء
اعداد مائدة عرس أو خطوبة